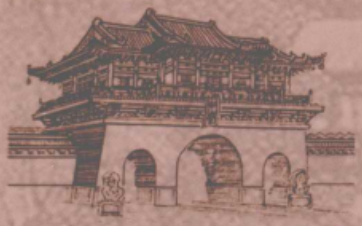
品味南宋饮食文化

宋代的食文化日渐繁荣，形成了我国饮食史上一个昌盛时期。两宋饮食文化中最突出的特点是都市饮食业发展极其迅速，并在短期之内达到十分繁荣的程度……

政协杭州市上城区委员会 编著



西泠印社出版社



寻找城市的千年記憶

ISBN 978-7-5508-0647-4

定　价：78.00元

品味南宋饮食文化

政协杭州市上城区委员会 编著

西泠印社出版社

图书在版编目（CIP）数据

品味南宋饮食文化 / 政协杭州市上城区委员会编著
. -- 杭州 : 西泠印社出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5508-0647-4

Ⅰ. ①品… Ⅱ. ①政… Ⅲ. ①饮食－文化－中国－南宋 Ⅳ. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305224号

品味南宋饮食文化

政协杭州市上城区委员会　编著

出 品 人　江　吟
责任编辑　朱晓莉　徐　炜
责任出版　李　兵
出版发行　西泠印社出版社
地　　址　杭州市西湖文化广场32号5楼
邮政编码　310014
电　　话　0571—87243279
排　　版　杭州晓钟文化策划有限公司
印　　刷　杭州江山印务有限公司
印　　张　19
印　　数　0001—8000
开　　本　787×1092　1/16
版　　次　2012年12月第1版　第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5508-0647-4
定　　价　78.00元

《品味南宋饮食文化》
编委会

总 顾 问　毛昭晰

顾　　问　陈红英　缪承潮

主　　编　余　勇

副 主 编　方　莉

执行主编　瞿旭平　仲向平

编　　委　（以姓氏笔画排序）

王敏雄　卢　伟　仲向平　李法明

沈武洪　宋宪章　陈钦周　金国建

钟　黎　徐　敏　高燕东　梅建群

蒋兴龙　傅伯星　瞿旭平

作　　者　傅伯星　宋宪章

封面题词　宋　涛

美术指导　傅伯星

摄　　影　（以姓氏笔画排序）

余　勇　来国良　何　奇　李宏佳

汤耀亮　吴勇韬　陆铌婷　陈建荣

周晓璐　顾　勇　董国华　虞　伟

蔡旭荣　潘建忠

供　　图　傅伯星　晓　钟



序　言

民以食为天，在中华几千年的文明史中,饮食，始终贯穿于中国文明发展的历史长河中，由此而形成的中国饮食文化也可谓根基深厚，历史悠久，内容丰富。

杭州作为一座历史文化名城，其悠久的历史，灿烂的文化形成了其特有的饮食文化。《史记》曰：“楚越之地，饭稻羹鱼。”可见当时鱼米之乡杭州饮食业的发达。

南宋期间，随着都城南迁临安（今杭州），许多烹调高手随着朝廷的南迁而进入新都临安，北方的各种餐馆都相应地开到了临安，这些人把中原的烹调技艺带到了江南，加上一些流落民间的御厨高手，使得南北饮食文化得到了一次空前的交流。到南宋末期，临安已发展成为拥有124万余人口的世界级大城市，其繁荣程度，大大胜于汴京。

宋代杭州的饮食业达到了一个高峰，形成我国饮食史上一个昌盛的时期。据《梦粱录》载：杭州“自天竺及诸坊巷、大小铺席，连门俱是，即无空虚之屋”。其中茶坊、酒肆、食店及饮食服务业占众多店铺市场的三分之二。又载：“南渡以来，二百多年，则水土既惯，饮食混淆，无南北之分矣。”更体现了杭州饮食文化精致、和谐、大气、开放的悠久历史和传统渊源。

南宋的餐饮业空前繁荣，菜肴品种花样繁多，两京饮食，五光十色，各种精美菜肴、小吃名点，应有尽有。当时已经应用了烧、烤、煎、炸、爆、蒸、煮、炖、浇、麻、腊等烹调方法，另外随着烹调技艺的不断发展，南宋已形成了地方风味的菜系的基础，如南方菜、川菜、北方食品等已初显雏形，饮食文化的内涵也更为广博和充实，而且酒楼食店的环境十分讲究，服务已相当周到。可以说繁荣昌盛的南宋饮食不仅已形成一个独立的行业，也成为都市繁荣的象征。

因此，无论是从南宋餐饮文化的历史地位和其深厚的历史内涵来看，还是从南宋餐饮文化对现代餐饮业、旅游业的现实意义来说，南宋的餐饮文化都值得挖掘、保护和发扬，是打响“南宋古都，经典上城”的重要着力点之一。

作为南宋文化的核心城区，上城区历来重视对南宋文化的挖掘与保护，致力于打好这张珍贵的“南宋牌”。近年来，依托南宋皇城大遗址综保工程、南宋皇城街巷综保工程等重点工程的实施，不断推进城市有机更新，打造出中东河、南宋御街、南宋二十三坊巷、中山南路美食街等别具南宋特色的历史街区，使南宋的古意新韵愈加浓厚。不但如此，区政协也先后组织专家学者编著了《图说南宋京城临安》、《杭州市上城区茶文化图考》、《走读中山路》、《玉皇山南话沧桑》、《漫游中东河》等书，使人们对南宋的历史文化有了更深入、更细致的了解，提升了上城区所拥有的南宋文化的软实力。

此本《品味南宋饮食文化》是集几位学者对南宋餐饮文化毕生研究之大成，系统而全面地介绍了上至皇家贵族下至黎民百姓的饮食习俗、餐饮文化，将南宋餐饮的总体概况呈现在人们面前；深入浅出地诠释了近百道南宋菜肴的烹饪方法和蕴含的文化内涵，为读者提供了一份份珍贵的“食谱”；生动讲述了与南宋饮食相关的传说故事、趣闻轶事，给厚重的南宋饮食文化拌入了趣味的“佐料”。可以说本书具有很强的可读性和实用性，对现代餐饮业经营者有着重要的借鉴意义，有心者也一定会从本书中获取不少灵感和创意。

在本书行将出版之际，我们特别感谢各级领导和社会各界对于本书的关心和支持，感谢傅伯星、宋宪章先生贡献自己多年的研究成果，也感谢为本书作出贡献的方方面面的朋友。我们相信这本书的出版，会让我们从“吃”的这个文化入口，体会到更为地道、更为深厚的南宋文化。

是为序。

余　勇



前　言

自从宋高宗赵构1138年在临安（今杭州）建都后，杭州便成为南宋王朝的政治、经济、文化中心。随着经济的发展，杭州的饮食业也繁荣起来，烹饪技术出现了前所未有的进步。这当中有政治因素，也有经济因素。

从商业来说，不仅江南各地商贾云集都城，就是波斯（伊朗）、阿拉伯以及南海各国商贾也纷至沓来，饮食业所需的各种原材料、调味品，源源不断地从水陆两个途径汇集杭州，为烹饪技术的发展提供了物质条件。如当时杭州所需的柴炭、柑橘、干鲜果子等物，大都来自严（建德）、婺（金华）、衢（衢州）、徽（安徽歙县）等周边县郡；鲜鱼、蟹、鲞、腊等货物，除本地所产的以外，主要来自明（宁波）、越（绍兴）、台（台州）、温（温州）等地。据南宋吴自牧所著《梦粱录》记载，当时运入杭州城内的名贵海鲜，有江珧（干贝）、青虾、牡蛎、石决明（鲍鱼）、石首（黄鱼）、蝤蛑（青蟹）、鲞、鳓、鳘、鱿、鲭、鲚、海蜇等40多种；淡水鲜鱼，有鲈、鲫、鳇、鲟、鳢、鳜等40多种；运入的蔬菜，有莼菜、竹笋、倭菜、芦笋、琼芝、紫茄等50多种；肉食除家畜家禽外，有各种野味，如鸠、雉、鹌鹑、黄雀、野鸭、鹿、獐、狸、麂、黄羊等。海内外各种名贵调味品也源源不断地上市。丰富的食物和众多的调味品使得杭州的厨师们得以大显身手，烹制出丰富多彩、美味可口的菜肴。据南宋周密《武林旧事》记载，绍兴二十一年（1151）十月，宋高宗赵构驾幸清河郡王府，郡王张俊以盛宴接待，筵席中计有海陆珍馐佳馔、各式蜜饯点心、应时南北鲜果250种、盘之多。烹制方法则有烩、炸、酿、炒、炙、熬、煨、蒸、润（大概是属于涮之类）等多种。光菜肴味道就有蜜煎的甜味，如蜜笋花儿等；蜜炙的咸味，如蜜炙鹌鹑等；

姜醋的辣味，如姜醋香螺等；咸鲜甜三味兼而有之的，如麻脯鸡脏等；还有水果味的荔枝白腰子、小鸡二色莲子羹等。特别是出现了食品精镂细雕的加工技艺，从宴会的菜单上可知，光蜜饯雕刻就有12道菜，它们依次是：雕花梅球儿、红消花、雕花笋、蜜冬瓜鱼儿、雕花红团花、木瓜大段儿、雕花金橘、青梅荷叶儿、雕花姜、蜜笋花儿、雕花枨子、木瓜方花儿等。用的原材料，有蜂蜜渍过的笋、冬瓜、金橘、青梅、姜、木瓜等蔬菜瓜果；雕刻的花样，则有花球、花朵、鱼、荷叶等，这足以反映出当时临安菜点品种之多、厨师技术之精妙了。

此外，杭州的厨师们，还不断创制新菜，扩大菜点的花色品种。在荤菜创新方面，据南宋林洪《山家清供》记载，当时杭州城里已出现我国早期的涮兔肉，烹制的方法是：薄批肉片，用酒酱椒料浸渍后，在沸汤中摆熟食用，和现在的涮羊肉没有多大区别，只不过使用调料的先后顺序不同而已。同时，还出现了烤鸭、宋五嫂鱼羹等独具风味、名传古今的南宋名菜，其主要烹饪方法一直流传至今。菜肴的花色品种，也从山珍海味、家禽家畜的肉类、四时蔬菜瓜果等，扩大到南宋以前不登“大雅之堂”的家禽内脏和头蹄脚掌，而且都能做得异常鲜美可口。如猪肚，当时做成名菜的就有：三色肚丝羹、银丝肚、肚丝羹、吓鱼肚羹、五色假料头肚尖、假炙江珧尖、炸肚山药、炸肚臊子蚶、石肚羹等10多种花色。其他如猪肝、羊舌、鹅肫鹅掌、猪羊血，都能做成佳肴。甚至有不少下脚料和内脏做成的菜肴，也上了清河郡王张俊宴请皇帝的名贵筵席，可见这些菜肴是做得相当出色的。同时，杭州厨师们在素食方面的创新，《山家清供》一书也作了介绍。当时素食已有100多个品种，其中大部分是蔬菜制品，也有用鲜花、中药、水果、豆制品等原材料制成的。这些素食，除了西湖一带的寺庙斋堂，向香客们供应外，在城内御街两旁，还有专门的素



菜馆供市。据《武林旧事》记载，当时杭州比较有名的素菜，有薤花茄儿、莼菜笋、糟琼枝、脂麻辣菜、茭白鲊、淡盐齑等20种。杭州的厨师们还十分注意兼收外国及各地风味之长。当时市肆供应的一种名叫“冻波斯姜豉”的菜，就是厨师们向侨居临安的波斯商人学的。另外，杭州城里还有汴梁风味菜和川菜供应。

为了适应经济发展需要，满足商贾及市民们进餐求速的要求，我国最早的快餐应运而生。据《梦粱录》记载，当时城内各家菜馆、酒楼、饮食店服务十分周到：“百端呼索取食，或熟，或冷，或温，或绝冷，精浇熬烧，呼客随意索唤”，又云“随时索唤，应手供造品尝，不致阙典”。其中呼之即出的“旋”字带头的菜肴，如“旋炙荷包”、“旋鲊”（曝腌鱼）、“旋炙豝儿”等，就是当时快餐的一种特殊叫法。

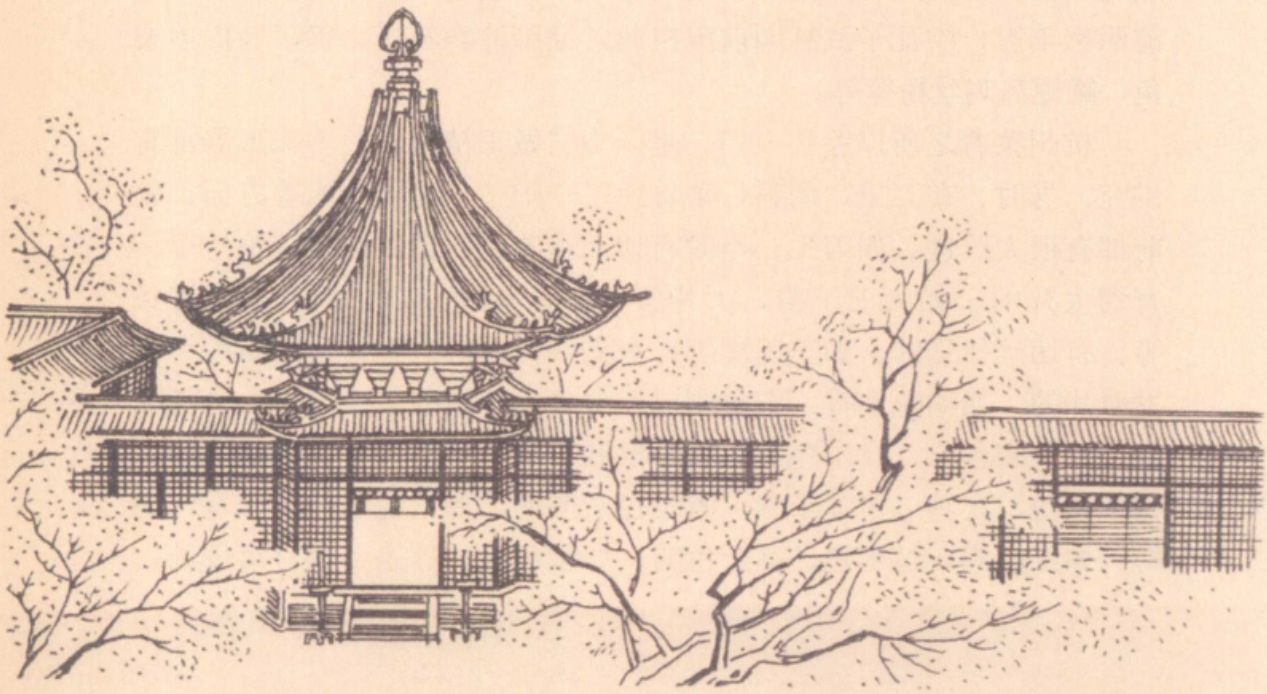
另外，随着烹饪技术的专业化，杭州城里还出现了一批擅长制作某种名菜点的饮食店铺，有据可查的就有官巷口光家羹、寿慈宫前熟肉、猫儿桥魏大刀熟肉、钱塘门外宋五嫂鱼羹、涌金门灌肺、中瓦前职家羊饭、中瓦子武林园前煎白肠、灌肺岭卖轻饧、狮子巷口煎耍鱼、罐里熬鸡丝粉等等。

杭州菜肴之所以脍炙人口，是因为它做工精细，色香味形器都有讲究。当时，在刀工、调料、菜肴色彩、炉子、冷藏技术等方面，较前都有很大改进。如刀工，当时有切细丝的，如银丝肚、鸡脆丝等；有切大片的，如大刀羊粉、大片腰子等；有切方条块的，如界方条等；有切碎作羹的，如三脆羹等；有剁细作齑的，如虾鱼汤齑等；有批薄片的，如涮兔肉等。有雕刻或切成各种形状的蜜饯瓜果、冷盘凉菜。菜肴的色彩，有本色的，如银丝肚、酒蒸石首；有两色的，如二色水龙粉、小鸡二色莲子羹；有三色透明的，如三色水晶丝；有红烧的，如红熬鸡、红羊豝；有杂色的，如杂色羹，等等。调料有姜豉、

香药、甘草、丁香、木香、花椒、糖、蜜、姜、葱、麻油、酒糟、蒜、醋、玉桂、酒、芝麻、芥辣等。器皿则有“夺得千峰翠色来”的越瓷和土脉细润、釉色天青的南宋官窑所烧制的盘、盏、大碟、隔碟、碗和合子，等等。厨师们还熟谙食物解读的方法，如河豚肉质鲜嫩但含有毒素，厨师们能解除其毒素，烹制出美味的“油炸河豚”。至于火候，据当时居住在杭州的岳飞孙子岳珂撰写的《桯史》记载，当时杭州已经出现了自动拔风、火力较旺而又可根据作业需要随时移动的燎炉，这对烹饪技术的发展，也起了一定的作用。为了保证四时供应海陆名肴，当时杭州不少菜馆、酒楼、饮食店还内设“凌阴”冰室，用窖藏自然冰冷冻肉类、鱼类，以保持烹饪原材料的新鲜。

基于上述种种原因，南宋时期杭州的厨师们能突破原有的烹饪技术水准，汇集南北风味，兼收各地之长，把我国的烹饪技术推向一个新阶段。

宋宪章





目　录

序　言

前　言

第一节　南宋京城简况…… 1

第二节　南宋京城餐饮业…… 7

百万生灵生命线 …… 10

京城餐饮中心 …… 17

一日三餐与节俗饮宴 …… 23

官库官楼 …… 29

市楼与酒楼装修 …… 33

迎酒：京城酒文化节 …… 36

大酒楼的服务与消费 …… 38

大酒楼以外的酒食店 …… 42

宋人饮酒的习惯与酒器 …… 44

盘卖市食：街巷流动食摊 …… 46

西湖旅游与饮食 …… 50

南宋饮食业杂录 …… 53

第三节　南宋皇家饮食…… 59

皇城简况与帝后饮食 …… 61

皇帝的一日三餐 …… 63

皇帝的寿宴 …… 65

太上皇的宴饮 …… 68
侧看后妃饮食 …… 71
太子的营养食谱 …… 73
宫内一年中的宴会 …… 74
第四节 南宋酒的故事 …… 77
花腿盖起太平楼 …… 80
俞国宝题诗得官 …… 81
高宗停箸逐宠妃 …… 82
提刑纵饮露原形 …… 84
宋孝宗夜宴胡铨 …… 86
陈亮因醉招巨祸 …… 88
李皇后借酒撒泼 …… 90
嘉王侍宴坠情网 …… 92
敖陶孙借酒题诗 …… 94
韩太师宴罢人不归 …… 96
贾似道设宴乞命 …… 98
文天祥备宴脱险 …… 100
第五节 南宋饮食诗词 …… 101
第六节 南宋酒食轶事录 …… 117
送冬瓜 …… 119



失酒自归 …… 120
赵丞相海量 …… 121
无意得梨酒 …… 122
三地酒食诗 …… 123
李吉卖燖鸡 …… 124
治酒秘方 …… 125
知县买饭 …… 126
巨蛋之创 …… 127
旗亭之甲 …… 128
合酒调佳味 …… 129
丰乐楼主 …… 130
第七节 宋菜宋点宋饮诠释…… 133
“南宋名菜”发掘记 …… 135
东坡肉（原载《食猪肉诗》） …… 139
白炸鸡（原载《西湖老人繁胜录》） …… 141
鳖蒸羊（原载《梦粱录》） …… 142
拨霞供（原载《山家清供》） …… 143
枨醋洗手蟹 （原载《梦粱录》） …… 145
持螯供（原载《山家清供》） …… 147
莼菜笋（原载《武林旧事》） …… 149
脆琅玕（原载《山家清供》） …… 151
东坡脯（原载《事林广记》） …… 152

鹅鲊（原载《西湖老人繁胜录》） …… 153
风鱼（原载《中馈录》） …… 154
瓜齑（原载《中馈录》） …… 156
灌肠（原载《武林旧事》） …… 157
鳜鱼拖瀹（原载《西湖老人繁胜录》） …… 159
海蜇鲊（原载《梦粱录》） …… 161
红熬鸠子（原载《梦粱录》） …… 162
山海兜（原载《山家清供》） …… 163
黄金鸡（原载《山家清供》） …… 165
假煎肉（原载《山家清供》） …… 166
姜虾米（原载《武林旧事》） …… 167
锦鸡鼋鱼（原载《西湖老人繁胜录》） …… 168
酒烧蚶子（原载《梦粱录》） …… 169
酒烧江瑶（原载《梦粱录》） …… 170
酒焐鲜蛤（原载《梦粱录》） …… 172
酒蒸鸡（原载《梦粱录》） …… 174
酒蒸石首（原载《梦粱录》） …… 175
炕鸡（原载《西湖老人繁胜录》） …… 176
荔枝白腰子（原载《武林旧事》） …… 177
炉焙鸡（原载《中馈录》） …… 178
美醋姜虾（原载《西湖老人繁胜录》） …… 179
蜜炙鹌子（原载《梦粱录》） …… 180



抹肉笋签（原载《梦粱录》） …… 181
酿笋（原载《梦粱录》） …… 182
藕鲊（原载《武林旧事》） …… 184
山煮羊（原载《山家清供》） …… 185
生熟灌藕（原载《武林旧事》） …… 186
虾元子（原载《梦粱录》） …… 188
虾蒸假奶（原载《梦粱录》） …… 189
香药灌肺（原载《梦粱录》） …… 190
蟹酿橙（原载《山家清供》） …… 191
旋鲊（原载《梦粱录》） …… 193
银丝肚（原载《梦粱录》） …… 194
油炸虱鰽（原载《梦粱录》） …… 195
玉延（原载《本心斋疏食谱》） …… 196
糟白鱼（原载《初食淮白》） …… 198
糟蟹（原载《梦粱录》） …… 200
燥子决明（原载《西湖老人繁胜录》） …… 202
炙骨头（原载《武林旧事》） …… 203
炙鳗（原载《梦粱录》） …… 205
炙鲥（原载《梦粱录》） …… 207
炙鱼（原载《中馈录》） …… 209
肫掌粉（原载《梦粱录》） …… 211
百合面（原载《山家清供》） …… 212

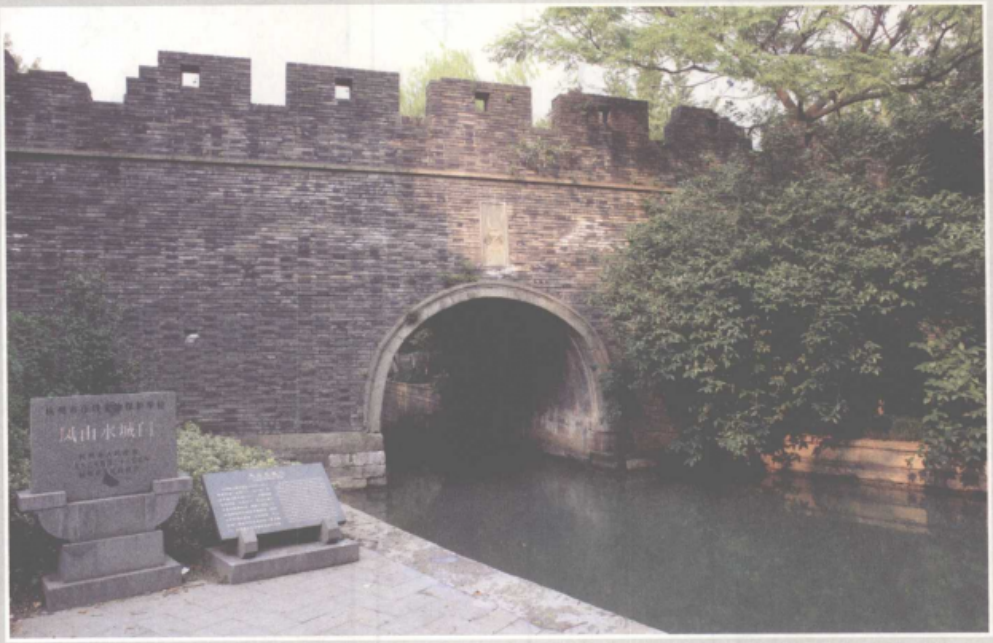
煿金煮玉（原载《山家清供》） …… 213
莲房鱼包（原载《山家清供》） …… 214
蓬糕（原载《山家清供》） …… 215
千层儿 油酥饼儿（原载《梦粱录》） …… 216
青精饭（原载《山家清供》） …… 218
馓子（原载《咏环饼》） …… 220
胜肉餲（原载《山家清供》） …… 221
水晶脍（原载《武林旧事》） …… 222
酥儿印（原载《中馈录》） …… 223
筚条巴子（原载《中馈录》） …… 225
笋肉馒头（原载《梦粱录》） …… 226
笋臊齑淘（原载《梦粱录》） …… 228
太学馒头（原载《馒头诗》） …… 230
通神饼（原载《山家清供》） …… 231
虾燥子面（原载《都城纪胜》） …… 233
玉井饭（原载《山家清供》） …… 235
燥子饩餈（原载《都城纪胜》） …… 236
重阳糕（原载《梦粱录》） …… 238
碧涧羹（原载《山家清供》） …… 240
豆粥（原载《山家清供》） …… 242
蛤蜊米脯羹（原载《食蛤蜊米脯羹》） …… 243
假羊眼羹（原载《事林广记》） …… 245



江瑶清羹（原载《梦粱录》） …… 246
金玉羹（原载《山家清供》） …… 247
腊八粥（原载《武林旧事》） …… 248
梅粥（原载《山家清供》） …… 250
螃蟹清羹（原载《武林旧事》） …… 252
七宝素粥（原载《武林旧事》） …… 253
三脆羹（原载《梦粱录》） …… 254
宋五嫂鱼羹（原载《都城纪胜》） …… 255
玉带羹（原载《山家清供》） …… 257
玉糁羹（原载《山家清供》） …… 259
圆真僧粥（原载《夷坚志》） …… 260
冰酪（原载《冰酪》） …… 261
沆瀣浆（原载《山家清供》） …… 263
姜蜜水（原载《武林旧事》） …… 265
农家腊酒（原载《游山西村》） …… 266
七宝擂茶（原载《梦粱录》） …… 268
香圆杯（原载《山家清供》） …… 269
雪泡梅花酒（原载《梦粱录》） …… 270
后　记…… 272

第一节 南宋京城简况





凤山水城门遗址

宋时的水城门上建有平屋，目前南宋京城的水陆城门都已遗迹无存。这座凤山水城门位于南宋城门之东北，为元代所建，现在成了杭州仅存古代水城门的代表性符号，据此可知南宋皇城的大致位置。

南宋（1127—1279）京城临安，即今杭州，但确切地说，它的范围只在老城区之东河以西、坏城北路以南的市区以及凤山门外南至江干、东至江城路的地块，其中大部分今属上城区所辖。

宋代是中国古代封建社会中一个承上启下的重要时期，由此奠定了今后发展的基础。宋代的饮食文化也同样承前启后，在我国饮食史上占有重要的地位。饮食文化包含的内容，有食源的开发与利用，食具的运用与创新，食品的生产与消费，餐饮的服务与接待，餐饮业与食品业的经营与管理，以上可类归于技术层面的话题；此外还包含有饮食与国计民生，饮食与文学艺术，饮食与人生境界的关系，与此有关的历史故事与传说等，则可类归于精神层面的话题，从而展示了不同时代不同地域与民族在饮食方面不同的文化品味与特点。至此，饮食已不只是一个填饱肚子的“吃”字所能概括与涵盖，于是有了进行分析研究的价值。

就今天而言，古代技术层面的东西，绝大部分已沿续至今，仍可复制和享用；属于精神层面的东西，有的可能已经完全或部分消失，无法再轻易复制了。正因如此，我们在享用前人遗惠之时，不可不对已经消逝的饮食文化有所回顾，有所了解，庶几不忘其非凡的身世与来路。这就是本书要讲述的原因。

隋开皇九年（589），钱塘郡升格为杭州。随着大运河的开通，杭州成了沟通南北的南方物流中心，迅速崛起，以繁荣称于东南，北宋时便有“东南第一州”的美誉。王安石更赞曰：“游观须知此地佳，



马远《松风楼观图》

纷纷人物敌京华。”他认为杭州经济之繁荣、文化之发达，已经超过了北宋京城汴梁（今河南省开封市）。

靖康二年（1127），立国167年的北宋王朝被金国所灭。同年五月初一日，20岁的康王赵构在南京应天府（今河南省商丘市）宣布即皇帝位，改元为建炎元年，翻开了南宋的历史。绍兴八年（1138）正式定都临安。从此，杭州第一次也是唯一一次成为中央皇朝的一国之都，由此名入中国七大古都之列，并迅速迎来了历史上的全盛时期。从这一年算起，至德祐二年（1276）少帝降元、元军入城，杭州作为首都的历史共为138年。整个南宋时期则历时152年，加上北宋167年，宋代近320年，超过自秦至清的所有朝代，享时之久，为各朝之最。

绍兴十三年（1143）宋金实现停战和平，京城临安迅速治愈了战争创伤，经济复苏，文化与城市建设全面启动。到绍兴末年，临安已


南宋京城临安府城图
图例
寺观祠庙
皇家机关
城墙城门
衙署
军营
皇城
西湖
钱塘江
运河

成为全国最繁华先进的城市，令金国统治者垂涎欲滴。终南宋一代，杭州获得了史上最可称道的全面发展。南宋国土约为北宋时的五分之三，但它所创造的国民生产总值，占12—13世纪世界各国之首。南宋取得的文化成就与北宋并肩，个别领域甚至有所超越。在实用领域，南宋时全面推广了发明于北宋的三大发明：活字印刷、火药、指南针。南宋文化教育的普及，空前提高了全民族的文化素质与民族认同感。“人人知忠义”培养起来的爱国情怀，使蒙元的灭宋之战遭到顽强抵抗，延续了四十年，成为世界战争史上之孤例。南宋使中国的经济文化中心从北方南迁到长江下游，自此迄今，这一历史格局从未改变。南宋时代的风尚习俗、观念乃至地名桥名，其中不少沿用至今，有的则已成为世代相沿的文化遗产。

南宋京城方圆七十里，城区南北长东西狭，设水陆城门十八座，北接大运河，南通钱塘江，城区街河并行，前朝（皇城）后市（市区），设15个厢（街道）、38个坊（社区）。简而言之，城内南部为官署集中地，城北多文教单位，城东多官营作坊与匠人宿舍，城西多王府后宅。以御街为中心的地区，便是京城乃至全国的经济中心，上演着一个半世纪的风云变幻，也展示着南宋人的创造发明与生活形态。

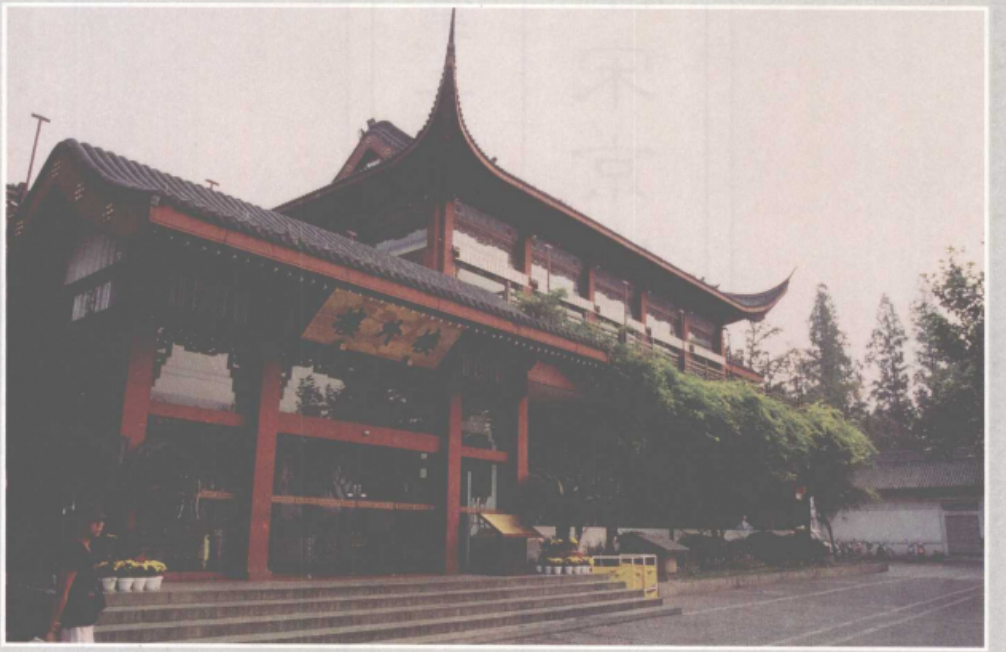


南宋二十三坊巷小景——石碑

第二节

南宋京城餐饮业





楼外楼

南宋诗人林升的著名诗句“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休”，使楼外楼（位于孤山南麓的酒楼）成了人们追忆南宋的重要符号，从而驰名中外。

定都临安，人口激增。“四方之民云集两浙，百倍于常”。朝廷为此将临安城内外二十多座寺院改为接待站，专门接待不断涌入的四方各色人等。仅其中城北夹城巷的妙行寺，二十多年间就累计接待了300万人次。朝廷多次发布诏书，解决“流寓之人”的生活与居住困难。据李心传《建炎以来系年要录》记载，到绍兴二十六年（1156），临安城内的外籍居民总数已经超过原住民。

由于“编户日繁”，人口猛增，南宋初期临安还有不少“阒无居民”的空地，如后洋街（今竹竿巷）以北，吴山、万松岭等，迅速被建成居民区，“日益繁艳”。“民居屋宇高森，接栋接檐，寸尺无空”，以至“巷陌拥塞。街道狭小，不堪其行”。城郊之南、北、西三面出现的集镇，“各数十里，人烟生聚，市井巷陌，数日经行不尽，各可比外路一小小州郡”。

除了常住人口，每年还有数以百计的流动人员，如来京叙职、候调的官员与随从，每三年一次来京参加会试的考生及仆人，总数近60万人次。此外，换防的军队，出游的僧道，探亲、求学、求职、游客与商人，无以统计。

以北宋末年与南宋末年临安府（包括九个郊县）的人口总数相比，就增长了六倍多，达到了39万多户、124万多人。

如此繁华空前的大都会，人们最日常最基本的生存必需，“民以食为天”的根本大事是如何解决的呢？又是如何不断提高饮食品质呢？这就是本书想要解答的问题。



百万生灵生命线

南宋京城中有三条半南北向河流，自西向东依次为西河（含清湖河、涌金河、运司河）、小河（又名市河）、大河（又名盐桥运河，今称中河），半条河是大河之东、南宋时大部填没仅剩部分的茅山河。三条河之间各有东西向的支流互相沟通，组成了一张渗透全城的水网。靠着这张水网，以舟运为主要运输方式的七八百年前的京城百姓，才有了基本的生活保障，因而可以说城内外河系就是百万生灵的生命线。南方水乡人的这一生存特技，给自己的生活带来了极大的便利和快捷。但对曾经纵兵入侵浙北浙东的金兵统帅兀术而言是“旁观者清”，他说“南人使舟如使马”，让他这个马上英雄吃足了苦头，所以建炎四年（1130）败退江北后，从此不敢“窥视江南”。

大河是杭城水上主动脉，北接大运河，南通钱塘江。河面也比现在宽，南来北往的船只昼夜不息，首尾相接。其河道也与今不同，它从天宗水门入城，东行至梅家桥一路南下，过通江桥至州桥转东，经过军桥东出保安水门，沿城河（茅山河一段）南行，经江干跨浦桥入钱塘江；过通江桥之水继续南下，因前方就是南宋皇城，所以从六部桥开始禁航。但河水仍然向南，经登平桥南入宫，出皇城南水门，再出临安府城南水门（二水门中皆装铁栅窗不曾辄开），过南星桥与今中河南段相接，河水向西至白塔岭下经进龙桥入钱塘江。南宋时称这一段为龙山运河，因中间隔着皇城，与大河是水通而路不通。

城外河系皆北通大运河南通钱塘江，使京城能顺利通畅地保持和全国各地的联系与沟通。

临安府城是一座典型的江南水城，城区内外水系密如蛛网，水

上运输空前繁盛，人们枕河而居，街市傍河而兴，与北方陆地城市截然不同。所以《梦粱录》说，北宋汴京城内多用车运物，而“杭城皆石板街道，非泥沙比，车轮难行，所以只用舟及人力”，“水路皆便”。只有无水路处才“以人力运之”。

河网给京城百姓带来了生存保障，正如当时民谚所云：“东菜西水，南柴北米。”概括了四方物运入京的基本情况。

北米

朱熹说：“京师（临安）月须米十四万五千石。”必须调拨江西南昌、吉安，湖南长沙、衡阳的军粮，湖北及江西、湖南的储备米，常年共二百万石，才能够一年之备。楼钥也说：“江湖米运输京师，岁以千万石计。”周密根据其时主任办事员提供的情况，说京城内除有米之家，靠临时买米生活者“凡十六七万人。人以二升计之，非三四千石不可以支一日之用”。而这一估算还不包括城外南北二厢人口与流动人口的需要。《梦粱录》也说，城内“除府第、官舍、宅舍、宦室及诸司（各机关）有该俸人外，细民所食，每日城内外不下一二千余石”，皆须到米铺现买现吃。所以每日从天宗水门入城的各地米船的总载量，约三千石。城北湖墅的米市桥、黑桥一带，“俱是米行”，新开门（今望江门）外草桥下南街，也有三四十家米行。城内外所有的米铺，按照



马和之《早秋夜泊图》

图中的两艘大海船泊舟处疑为候潮门外之江上。

米行“行头”（类同业公会会长）与米商商定的价格，将米行聚积的米按各铺需要，由“小牙子”（中介）雇人送到米铺，并约定时日，收取米钱。所以各家米铺“不劳余力而米径自到铺矣”。当时的米分数等，约有17个品种。此外还有麦、豆、粟等粮食作物。

为了预防水浅舟阻，使京城陷入粮荒，临安府在城北、城东建造九座大粮仓，能储千万石大米，可备二至三年之用，也可以在灾年或运输困难时，按宋孝宗的诏令“将本府见（现）管常平义仓米减价出粜”，以解民困。

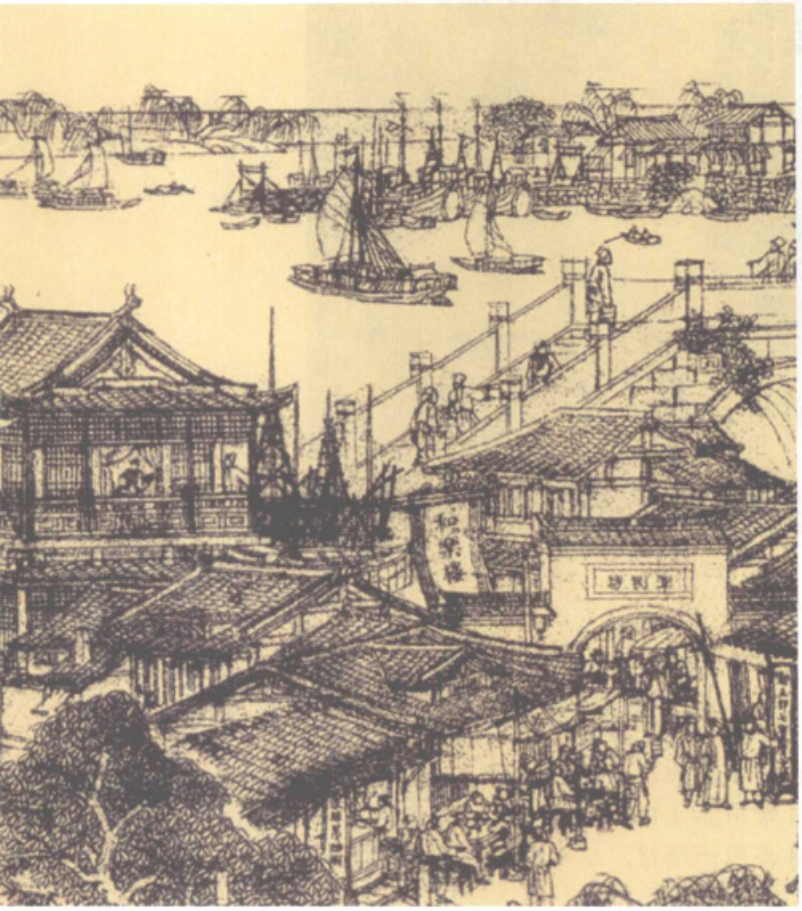
产自湖州等太湖沿岸州县的河鲜、猪羊鹅鸭等等也从余杭水门、天宗水门舟运入城，故有城北鱼行、北猪行、坝子桥鲜鱼行等专业批发市场。



南柴

“南柴”不光指木柴木炭，还包括从钱塘江上游运来的原木及各种山货，主要产地是浙西山区州县，如建德、金华、衢州、处州（今丽水）等。直到上世纪五六十年代，钱塘江边还可见堆积如山的木料，一望无际，江上木筏、木排首尾相接，铺满江面。此外各种山货，包括柑橘等鲜果与干果、药材、山珍野味，同时泛舟而至。浙东沿海州县温、台、明、绍的海货，各式海鲜鲞腊汇集于此，形成了城南三大批发市场，即浑水闸鲞团（鲞鱼批发市场）、候潮门外南猪行（南猪批发市场）、候潮门里泥路青果团（新鲜水果批发市场）。

《梦粱录•鲞铺》一节说，杭人“娇细”，只要家庭收入“稍丰



傅伯星《海港场景图》

图中所绘为南宋时期的青龙镇（今上海青浦）。



傅伯星《市归图》

此图作于1990年，按当时对南宋日常生活的理解，还停留在想当然的阶段，以为主妇们也会如今日般去菜市场买菜。随着对南宋社会了解的深入，才发现当时人们采购日常用品比现在还更方便，即盘卖各种物品的小贩会上门售卖，所以如再画同一题材，应选取主妇在自家门前从小贩货担上挑选食材的镜头，才是符合历史真实。

厚”，“下饭羹汤”就不可没有鱼鲞，流风所及，以至“贫下之人亦不可免”，“每日不缺”鱼鲞。所以京城内外的鲞铺多达一二百家，连最僻隐的社区也有鲞铺。这些鲞铺都要到“鲞团”进货，然后在各自铺中出售，或零批给小贩，让他们走街穿巷“盘卖”，以方便深巷居民。可见鲞这种经过加工的海产品在南宋京城日常生活中受欢迎的程度。记得上世纪五六十年代，菜市桥十字路东北拐角就有一家专售鱼鲞的店铺，现在已经看不到这种独特的专卖店了。

东菜

京城东青门外，菜市桥以东广阔平坦的钱塘江岸，就是南宋时的“菜篮子”了。每日供应城内居民的所有蔬菜瓜果中的大半以上，都在此种植，然后应时船载车装运销城中，沿城东形成了众多专业批发市场，如城东蟹行、姜行、菱行，候潮门南猪行，南土门、北土门菜行，横河头鹅鸭行等。

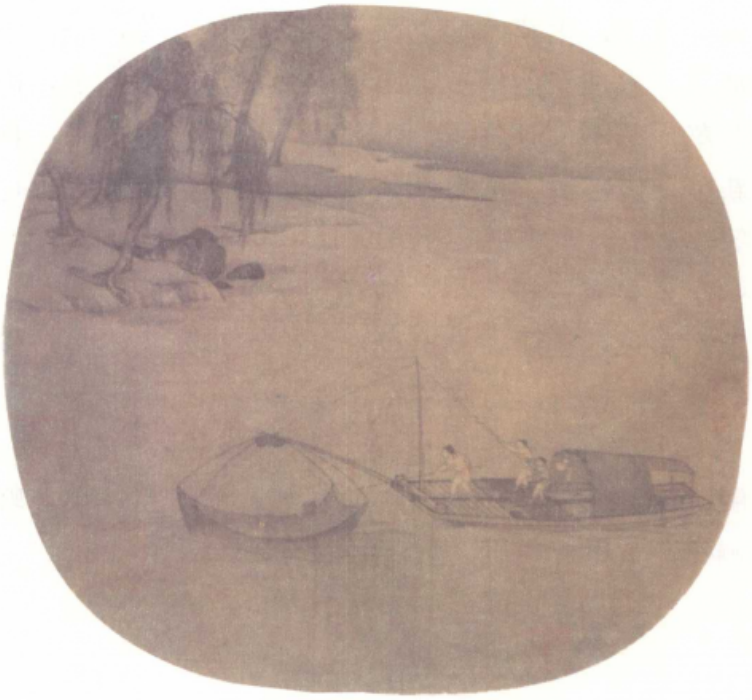
杭产蔬菜有：苔心野菜，矮黄，大白头，小白头，夏菘，黄芽菜，芥菜，生菜，菠菜，莴苣，苦菜，葱，薤，韭，大蒜，小蒜，紫茄子，水茄子，梢瓜，葫芦，冬瓜，瓠子，芋，山药，牛蒡，茭白，蕨菜，萝卜，甘露子，水芹菜，芦笋，鸡头菜，藕条菜，姜，姜芽，新姜，老姜等。菌有：茅蕈（色黄），玉蕈（色白），竹菇（色赤）等。

瓜果有：橘，橙，梅，桃，李，杏，柿，梨，枣，莲，青瓜，白瓜，黄瓜，莲子，藕，菱，花红，枇杷，木瓜，樱桃，银杏，栗子，石榴子，杨梅，葡萄，芡（鸡头），甘蔗等。

水产有：鲤，鲫，鱖，鳊，鳢，鳙，鳣，鲈，鲚，鳝，鲇，鳖，鲋，鳛，土部鱼，石首，鳅，鳗，鲩，鲟，龟，蚌，白虾，青斑虾，蝤蛑，黄甲，蟛蜞，蟹，蚬，蛤，螺蛳等。

记载中对此无系统解说。综合起来似含有两种意思，一是西湖之水是杭州百姓的生命之源，唐李泌开的“六井”，吴越钱王开的“百井”，都是设法取湖水入城。二是若干西湖物产，或以西湖所产为最佳，如藕，“西湖下湖、仁和护安村旧名范堰产扁眼者味佳”；菱，“湖中有如栗子样”；芡，“独西湖生者佳，却产不多，可筛为粉”。又如水产中之鲥鱼，“六和塔江边生，极鲜腴而肥”，又称“西湖旧多葑田，蟹螯产之”。此外似也包括西湖四山中的物产，如药品中之益母草“生龙井山谷”，金星草“生南高峰”，黄皮“生于潜及雷峰塔下”等。

以上种种产自本地与外地的特产，汇成了京城百姓食材的独特来源。从宋代饮食业发展史看，北宋统一后，汴京成了南北饮食技术的交流中心，形成了北馔、南食、川饭三大派别。南宋立国，随着大量北方、中原人南迁，形成了又一次南北饮食业大碰撞大交流，如《梦粱录》所说，“南渡以来几二百余年，则水土既习惯，饮食无南北之分矣。”南北饮食经一百多年的互相学习、互相渗透，终于形成了一种包含南北各自优点而特色全新的饮食派别，这就是以南料北烹为特色的“杭帮菜”。



佚名《柳溪捕鱼图》

京城餐饮中心

御街，就是供皇帝出行的路。但从秦汉至北宋漫长的一千多年间，并没有皇帝长住杭州，也就不存在御街。不过，两宋之际纵贯杭城南北的主干道似乎已经存在。建炎三年（1129），杭城爆发兵变，叛兵从北桥（今中山北路仙林街西首）一路向南杀到行宫北大门前。说明已有此路，舍此别无可以直达之路。

临安城中，早在绍兴四年（1134）就建成了朝廷的祭祖之处太庙，但皇家祭祖的场所景灵宫却一直阙无，以至列祖列宗的神像只能暂时寄存在永嘉。绍兴十三年（1143）三月，宋高宗命“有司择地，仿（北宋）景灵宫旧规，以建新庙，迎还列圣脞容，庶几四孟躬行献礼，用慰祖宗在天之灵”。经礼部太常寺讨论，确定在新庄桥西侧建景灵宫。同年九月，景灵宫建成。后陆续扩建，占地宏广，其西至今环城西路，东至武林路，南起今望湖宾馆、海华大酒店一线，北至杭十四中一带。

太庙是朝廷祭祀祖宗的场所，庙内供奉的是祖宗的神主牌位，由皇帝亲率百官，每三年祭一次（另两年在宫内临时改称的“明堂殿”中举行），所以在太庙祭祖可称为国祭。景灵宫是皇帝的家庙，庙内供奉的是历任皇帝的等身塑像，同时也供奉历任皇后（太后）的塑像。祭祀分两场，第一场是皇帝、亲王、宗室、大臣等，没有女性。第二场即第二天，由皇后、嫔妃、命妇、宗妇专祭列代皇后。每年祭四次，例以每一季度的头一月中旬举行，称为“四孟朝献”。祭祀时用“家人礼”，属于皇帝的家祭。每逢三年一次郊祭（合祭天地祖


御街酒楼茶肆瓦子分布图
图例
河流
御街
道路
山地
酒楼
茶肆
瓦子
西湖
吴山
清远桥
观桥
望湖楼
井字楼
和丰楼
众安桥
盐桥
钱塘门
鹅鸭桥
北瓦
东青门
菜市瓦
赏心楼
中和楼
太平桥
丰乐桥
丰乐楼
大瓦
双凤楼
涌金门
浮桥
太和楼
三元楼
五间楼
中瓦
太平楼
嘉庆楼
凤月楼
花月楼
聚乐楼
南瓦
新宫桥
熙春楼
望仙桥
清波门
新开门
保安门
钱湖门
候潮门
和宁门
六部桥
候潮瓦

宗）时，皇帝要先去景灵宫再去太庙。即使不在郊祭之年，皇帝也须一年四次前往祭祖，往来之路就是上文提到的纵贯南北的主干道，因此被称为御街或天街。

御街的起点和宁门是南宋皇城的北大门，约在今凤山门址之稍西。《梦粱录》说御街即自“和宁门杈子（警戒设施）外至观桥”。观桥以北不算御街，没有商市。由观桥折西至新庄桥，应是南宋笔记中的观桥大街，并未称其为御街或西御街，尽管皇帝大驾要经此来回。所以御街的实际起讫点，按现在公交车的站点，自南至北依次为凤山门、严官巷、太庙、鼓楼、河坊街、羊坝头、官巷口、平海路、众安桥、观巷，共十站，时称“十里天街”。

宋高宗在景灵宫动工时就考虑到御街的宽度。他说：“将来郊祀诣景灵宫，可权宜乘辇。此去十里，若乘辂则拆民居必多。”（《中兴小纪》卷三十一）“辇”其实就是供皇帝乘的轿子，“辂”是皇帝专用礼车，用四至六匹马拉。以辇代辂，等于节约了一半以上的路宽，减少了一半以上的拆迁量与拆迁户。宋高宗宁愿降低自己出行的规格，以减少扰民的程度，这在封建社会是不多见的。

对于御街的宽度，曾有天方夜谭式的表述，说御街在路的中间，左右是绿化带、水渠、百姓步行道，“宽二百步”，……。其实《临安两志》中说到绍兴二十八年（1158）皇城东拓十三丈，就明确提到内七丈为民居，五丈为御道，宋五丈即15米稍多。1988年严官巷出土了一段御街，其宽为15.3米，与史载不谋而合。这段出土的御街纵分为三，中为主道，两侧各为辅道，街面为香糕砖竖砌，街面既无绿化带，也无水渠。

由于《梦粱录》曾说“杭城街巷皆铺石板”，人们皆认为御街街面是青石板铺成的，不料与严官巷出土实况全不相符。但古人为何要记下石板铺筑的“假信息”呢？笔者以为，这种青石铺筑的路面应确实存在过一段时间，后来可能出于某种原因才改用了香糕砖。我们今天看到的“南宋御街”街面铺的是石板，整治之前是沥青路面，再往前追溯到清末民初，又是青石路面，难道我们能以今天的路面就一口否认曾经的事实吗？



傅伯星《临安年市图》

根据记载表现南宋京城热闹繁华的朝天门市，但其时仅存两阙，并无城楼。

根据御街各区段不同的功能，可分为三段。御街南段：和宁门外至朝天门，相当于今凤山门至鼓楼，这是南宋的行政中心、权力中心。朝廷的中枢机关和分管具体业务的职能部门，除个别以外都在此设署办公，同时这里也是朝廷重臣要员如宰相、御史的居住区。为皇城服务的内诸司的集体宿舍如御厨营、修内司营等，也有不少散布在深巷山坳间。因此这里有高档商铺和制作精美的食店，但没有大酒楼、大茶肆和综合娱乐场所瓦子。

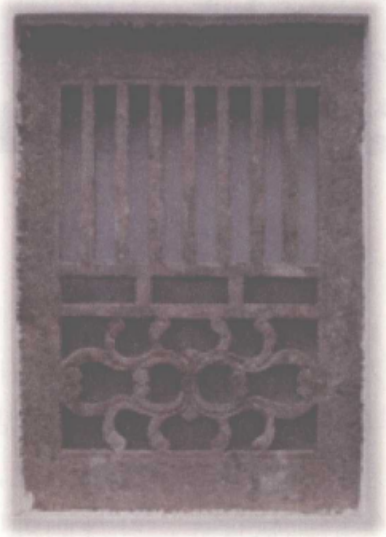
御街中段：鼓楼北至官巷口，即今中山中路大部，包括街西的



后市街，街东市河（今光复路一线）沿岸。这里是南宋经济成就展示区，京城的经济中心、餐饮业中心，集中了从事典当、金融证券的商号，营业额动辄几十万计。京城官私大酒楼中的大部分都分布在御街两侧，适合各种人群的食店，大多数百年老店，各有客源的大小茶肆，以及三处综合娱乐场所南瓦、中瓦、大瓦，皆云集于此，互为依存，相得益彰。笙歌笑语此伏彼起，红灯画烛照彻夜空。“凡天下所无之物，悉集于此”，“无一家不买卖”。每日一早求职者与中介人、行首（行业协会会长）在此碰头，讨价还价，签约，收费，赴职。纷纷扰扰，红尘百年。

御街北段：官巷北至观桥。这里被称为京城文化区或文教区，一

是棚桥大街（估计是棚桥附近的路段）系书籍印刷出版中心，有名的书铺均设在此。二是国立三大学皆设立在众安桥附近。太学（综合性文科）由前洋街岳飞故宅改建，武学（中央军事学院）在太学东侧，宗学（皇族子弟学校）约在今岳王路处。三是观巷横街之北是礼部贡院，即全国士人来京会考的场所；其西有别试院，是与监考官员有亲戚关系必须回避的考生之集中考点。各式文具店与为考生服务的店铺都集中于此，等待三年一次的全国会考带来的营销旺期。众安桥畔的春风楼、井字楼，是这一带的大酒楼。京城最大的综合娱乐中心北瓦，内设十三座勾栏（舞台），日夜上演，观众如潮涨潮落。



南宋二十三坊巷小景——石窗

一日三餐与节俗饮宴

“民以食为天”，最基本的生存需求就是一日三餐。以五谷为主食、以蔬菜鱼肉禽蛋为副食的饮食结构，秦汉已经定型绵延至唐宋，而以两宋时的饮食品种最为完备而多样，烹饪技术最为丰富与成熟，可以说奠定了此后迄今中国饮食的基础。

宋代一日三餐的常例是：早餐，粥，馄饨（即糕点）。中餐，干饭为主，粟米饭、稻米饭，饼锣（与饺子、馄饨等裹馅食品），菜肴。晚餐，汤饼、煎饼，包括面条、馒头、包子。可见宋代主食为饭、粥、面食与糕点。

饭是正餐主食，除了米饭，还利用各种原料混合煮成什锦饭、赤豆饭、小米饭、乌米（用旱莲草枝叶捣汁浸米）饭，京城饭店供应的有大骨饭、泡饭、水和饭等多个品种。另有流行于岭南的“盘油饭”。苏东坡说：“江南人好作盘油饭，鲊脯鲙炙无所不有，埋在饭中，里谚曰‘掘得窖’。”

粥，一般是早、晚两餐用的主食，分饘（音毡，厚粥）与粥（稀粥）两类，除米粥以外，也有用不同材料混煮的豆粥、粟米粥、乳粥等等。粥被宋人认为是“饮食之良”，陆游说“食粥至神仙”，可以延寿，所以据宋人《太平圣惠方》等书记载，用于食疗的粥竟多达306种。

面食原为北方人常食，宋室南渡促成了面食在南方的大普及大流行，品种大增。宋人《倦游杂录》云：“今人呼煮面为汤饼，误矣。”他认为：“凡以面为食具者，皆谓之饼，故火烧而食者呼烧饼，水瀹而食者呼汤饼，笼蒸而食者呼为蒸饼，而馒头谓之笼饼。”

按其所说，凡用面粉制成的食品统称为饼，所以面、馄饨、水饺等，皆属汤饼之列，既可作主食，也可作点心。

与饼对应的，是米制品糕。京城中凡做团子、做馒头、做麸麵、做烤鸡卤鸭，因日供应量大，都有专门的作坊，供小贩批量托盘叫卖，也有专卖糕团的店铺。糕团属于副食品，宋时称“从食”，又因其为米粉制品，又称“粉食”。

平常一日三餐的家常菜，是整个南宋菜肴的节缩版。杨渭生先生在《两宋文化史研究》中总结为四个特点，一是羹汤增多，二是水产品增多，三是冷盘菜（腌腊食品）增多，四是素食菜增多，而烹制技术日益精细。

一年四季的节日风俗也多与饮食有关，宋人记叙如下。



傅伯星《张府雅集图》局部

图中赴宴的士大夫们围桌而坐。

正月元旦，合家饮屠苏酒，用中药八味，故又名八神散，有“一家饮之，一里无病”之效。又有椒柏酒，于除夕取椒三七粒，柏叶七枚，浸酒一瓶，饮之可“辟一切疫病不正之气”。元旦食素面，以祈长寿。又作五辛盘，用葱、蒜、韭、芸苔、胡荽五种辛辣菜，杂和而食，取迎新之义。

正月初十为立春，民间互赠春盘，以贺新春，盘中盛糕饼、糖果等食品。

正月十五日元宵节，外地放假三日，临安因钱王纳土归宋，特许增加两天，从十三日至十七日，全民狂欢。“节食所尚”，有乳糖圆子、馓饾饭（棒状糖果）、科斗粉、豉汤、水晶脍、韭菜饼及南北珍果，并皂儿糕、宜利少、澄沙团子、滴酥鲍螺、酪面、玉消膏、琥珀饧、轻饧、生熟灌藕、诸色龙缠、蜜煎、蜜果、糖瓜蒌、煎七宝姜豉、十般糖等等。小贩们挑着食架，或推着零食车，或托着盘盒，沿街叫卖。所有的架、车、盘、盒的外表，都雕镂花纹，插着小巧的彩色飞蛾与花灯，招引天街行人的注意。遇到富贵之家的临街看台，往往长时吟叫，一经交易，售价都能翻倍。姜夔诗云：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来。帘前花架无行路，不得金钱不肯回。”写的就是这种情况。富人之间互相馈送的食盒，盒面花纹镀金或用螺壳镶嵌，已开食品过度包装的先河。盒内堆满各色蜜钱糖果糕饼，称为



《张府雅集图》局部

根据南宋笔记记载描绘的十人队舞。



“市食盒儿”。

三月寒食节（清明节前三日），此日禁火，皆用冷食。清明上坟扫墓，百姓家祭物多用枣锢姜豉。

五月初五端午节，吃粽子。“市人门首，各设大盆，杂植艾蒲葵花，上挂五色纸钱，排钉果粽。虽贫者亦然”。“排钉果粽”指排列着用颗粒状如果子般做馅的粽子，如赤豆粽、红枣粽、鲜肉粽、火腿粽等。

六月是水果上市的旺季，有福建的荔枝、军庭李，奉化的杨梅，聚景园的秀莲新藕、蜜筒甜瓜、椒核枇杷、紫菱、碧芡、林檎（花红）、金桃、蜜渍昌元梅、木瓜豆儿、水荔枝膏、金橘、水团等。街市上茶肆制作的各种凉水，也开始供应。

七月立秋日，“都人戴楸叶，饮秋水、赤小豆。七夕节物，多尚果食、茜鸡。……妇人女子，至夜对月穿针。饾饤杯盘，饮酒为乐，谓之‘乞巧’。”

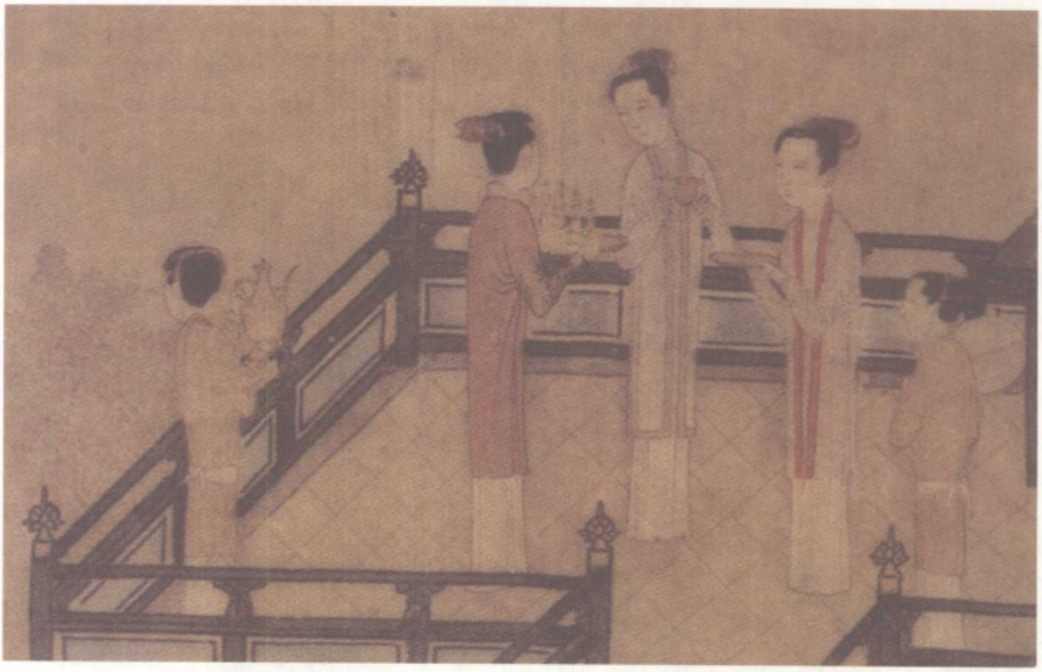
七月十五日中元节，百姓家以此日祭祖先，“例用新米、新酱、……时果”等为祭品。

八月十五日中秋节，“此夜月色倍明于常时”，又称“月夕”。此前数日，新酒上市开沽。“富家巨室，莫不登危楼，临轩玩月，……酌酒高歌，以卜竞夕之欢”。一般的店家，“亦登小小月台，安排家宴，团圆子女，以酬佳节”。贫寒之家也“解衣市酒，勉强迎欢，不肯虚度”。南宋已有月饼，但并未见于中秋饮食的描述。

这一天也是三年一次的全国会试开考之日，考生将连考三场（三天）。亲朋送给赴考士人的点心，统称为“黄甲头魁鸡”，以为讨吉祥的彩头。

九月九日重阳节，“世人以菊花、茱萸浮于酒饮之”。因茱萸又名“辟邪翁”，菊花又名“延寿客”，大有吉兆。此日街市食店，“以糖面蒸糕”，糕上嵌着猪羊肉块鸭子肉丝，再插上小彩旗，称为“重阳糕”，互相馈赠。街上又有炒白果、梧桐子叫卖。

十一月冬至岁节，“士庶所重，如馈送节仪，及举杯相庆，祭享宗禋，加（倍）于常节”。



刘宗古《瑶台步月图》局部

十二月腊日，称为“君王腊”。百姓家开始盐猪羊禽肉，或制作腊肉干、鱼干，放过来年夏日也无损坏。八日，寺院称为“腊八”，熬制“腊八粥”，馈送施主。二十四日“小年夜”，灶君升天。百姓不论贫富，“皆备蔬食饧（硬的麦芽糖）豆祀灶（君）”。市上“叫卖五色米食、花果、胶牙饧、箕豆，叫声鼎沸”。二十五日，“士庶家煮赤豆粥祀食神，名曰‘人口粥’”。除夕之夜，士庶不论贫富，围炉团坐，酌酒唱歌，“小儿女终夕博戏不寐，谓之‘守岁’”。其中“饮屠苏、百事吉、胶牙饧、烧术卖懵（疑为今之烧麦）等事，率多东都（指汴京）之遗风焉”。

附：

荤素点心包儿：

旋炙犯儿	灌熬鸡粉羹	科头撺鱼肉	细粉小素羹
灌肺羊	血糊齑	海蜇	螺头
辣菜饼	熟肉饼	鲜虾肉团饼	羊脂韭饼

面食：

猪（羊）庵王面	丝鸡面	三鲜面	鱼桐皮面
盐煎面	笋泼肉面	炒鸡面	大熬面
子料浇虾面	耍鱼面	菜面	熟蒸笋肉面
大片饊羊面	炒鳝面	卷鱼面	笋辣面
乳面	笋菜淘面	七宝棋子面	百花棋子面
血脏面	素骨头面	斋肉菜面	笋淘面

粥：

七宝素粥	五味粥	粟米粥	糖豆粥	糖粥
糕粥	馓子粥	录豆粥	肉盒饭	

糕：

糖糕	蜜糕	粟糕	麦糕	豆糕	花糕
糍糕	雪糕	小甑糕	蒸糖糕	生糖糕	蜂糖糕
线糕	闲炊糕	乾糕	乳糕	社糕	重阳糕

蒸作从食：

子母蚕	春蚕	大包子	荷叶饼	芙蓉饼
寿带龟	子母龟	欢喜	捻尖	翦花
小蒸作	骆驼蹄	太学馒头	羊肉馒头	细馅
糖馅	豆沙馅	蜜辣馅	生馅	饭馅
酸馅	笋肉馅	麸荤馅	枣栗馅	薄皮
蟹黄	灌浆	卧炉	鹅项	枣锢
仙桃	乳饼	菜饼	秤锤蒸饼	千层
鸡头篮儿	鹅弹	月饼	诸色角儿	炙焦
肉油酥	烧饼	火棒	小蜜食	金花饼
市罗	蜜剂	饼馁	春饼	胡饼
韭饼	诸色夹子	诸色包子	诸色从食	诸色果食

凉水：

甘豆汤	椰子酒	豆儿水	鹿梨浆
卤梅水	姜蜜水	木瓜汁	茶水
沈香水	荔枝膏水	苦水	金橘团
雪泡缩脾饮	香薷饮	五苓大顺散	紫苏饮
梅花酒			

官库官楼

酒被誉为“天之美禄”，说它是上天赐给人类享用的一种美好无比的口福。因为人人少不了它，所以从汉武帝开始，酿酒卖酒之权就被国家控制和垄断，实行专卖制，“赖以佐国用”；同时严禁民间酿酒卖酒，违者严惩。北宋末年，又设“比较酒务”，对按定额分配给各酒库的产质量进行评比，实施奖罚。南宋仍以酒、盐、茶三税，为政府最重要的财源。

临安府点检所负责管理城内外十三座官库。所谓“官库”，就是临安府所办的酒厂，由市政府拨款并下达生产任务，“下库酿造”。卖酒所获利润，只上交给市政府，用以养兵与行政开支，一分一毫都不用上



王希孟《千里江山图》局部

图中的一座水力磨坊，正在进行谷物加工。

交朝廷。由此可知临安府所属“官库”，颇似今之地方国营企业。

每一座官库设两名监官（行政领导），属于公务员系列，有低级官阶。孝宗时官至太府卿兼刑部侍郎的杨由义，早年就曾当过“监赡军南库”即酒厂厂长。其下设“专吏”即专管业务的办事员，酒匠相当于工程师或技术员，再是具体操作的工人，由他们直接从事酒的酿造。每库又设清、煮二界库。清界，指的是即酿即售的低度酒。这种酒类似民间的米酒，经过沉淀后沥滤出清汁，即为清酒，酒力甚微，仅是略有酒味的饮料，当即《清明上河图》酒旗上所写之“小酒”。煮界，指的是工艺复杂、耗工费时的发酵酒。冬酿春成，灌坛堆藏，至少须二三年后才能启封售饮。因其以陈为佳，故被范成大命名为“老酒”。官库除了酿酒，还自设酒楼，实行自产自销，直接经营酒肴售卖，与民争利，称为“官楼”，因名“正店”。官库的分部称为“子库”，正店的分号则叫“脚店”，但另说脚店乃兼营住宿的酒店。

临安的官库与官楼如下。

东库在崇新门内，有太和楼。

西库又名金文正库，其清界库在三桥南惠迁桥畔；煮界库在涌金门外，有丰乐楼。

南库原名升阳宫库，其煮界库在社坛南；清界库在清河坊南，有和乐楼。

北库清界库在鹅鸭桥（即延定桥）东，有春风楼；煮界库在祥符桥东。

中库清界库在众乐坊北，有中和楼；煮界库在井亭桥北。

南上库又名银瓮子库，清界库在睦亲坊北，有和丰楼；煮界库在东青门外。

南外库清界库在便门外清水闸，煮界库（又名雪醅库）在嘉会门外。

北外库清界库在湖墅左家桥北，有春融楼；煮界库在江涨桥南。

西溪库清界库、煮界库皆在九里松大路一字门两旁，有西楼。

天宗库清界库在天宗水门内，煮界库在余杭门外上闸东。

此外，还有赤山库、崇新库、徐村库，共十三库。如钱塘门外上

船亭南有钱塘正库，设先得楼（即望湖楼）。另有新门（望江门）里会仙楼正店，不知属于何者。

官楼只卖上等好酒，所售美食佳肴，店堂陈设器皿，以及服务人员的服务水平，自然也是京城同行业中最顶尖的，如餐具全部银制。同时，店内设有歌儿舞女，随叫随到，陪侍献艺助兴，犹如现今大包厢里有大电视机、音响、碟片、卡拉OK一样，在享受口福的同时可以兼饱眼福耳福。



张择端《清明上河图》局部

图中的孙羊店酒楼，写着“正店”的广告灯表明它是一座官营酒楼。

附：诸色酒名（产地）

蔷薇露
思春堂（三省激赏库）
有美堂
真珠泉
和酒（出卖并京醞）
琼花露（扬州）
双瑞（并苏州）
留都春
玉醅（并海闽）
清若空（秀州）
锦波春
银光（并建康）
蒙泉（并温州）
思政堂
谷溪春（兰溪）
蓝桥风月（吴府）
元勋堂（张府）
济美堂
流香（并御库）
凤泉（殿司）
中和堂
皇都春（出卖）
皇华堂（浙西仓）
六客堂（湖州）
爱山堂
静治堂（并江闽）
海岳春（西总）
蓬莱春（越州）
浮玉春（并镇江）
清心堂
萧酒泉（严州）
龟峰（并衢州）
庆远堂（秀邸）
紫金泉（杨郡王府）
眉寿堂
胜茶（并谢府）
宣赐碧香
玉练槌（祠祭）
雪醅
常酒（出卖）
爰咨堂（浙东仓）
齐云清露
得江（并东总）
十洲春
筹思堂（江东漕）
第一江山
秦淮春
丰和春
金斗泉（常州）
错认水（婺州）
清白堂（杨府）
庆华堂（杨驸马府）
万象皆春（并荣邸）
北府兵厨

市楼与酒楼装修

与官楼相对应的，就是“市楼”，也即民营酒楼。其中的“表表者”如下：

熙春楼在南瓦旁，约今河坊街四拐角之东北角，为王家店

五间楼在亨桥

三元楼在五间楼对面，为康、沈家店

花月楼在新街巷口，施厨店

赏心楼（一作赏新楼），在灵椒巷口，沈厨店

日新楼在日新巷，郑厨店

双凤楼在羊坝头西市坊，施厨店

风月楼在金波桥，严厨店

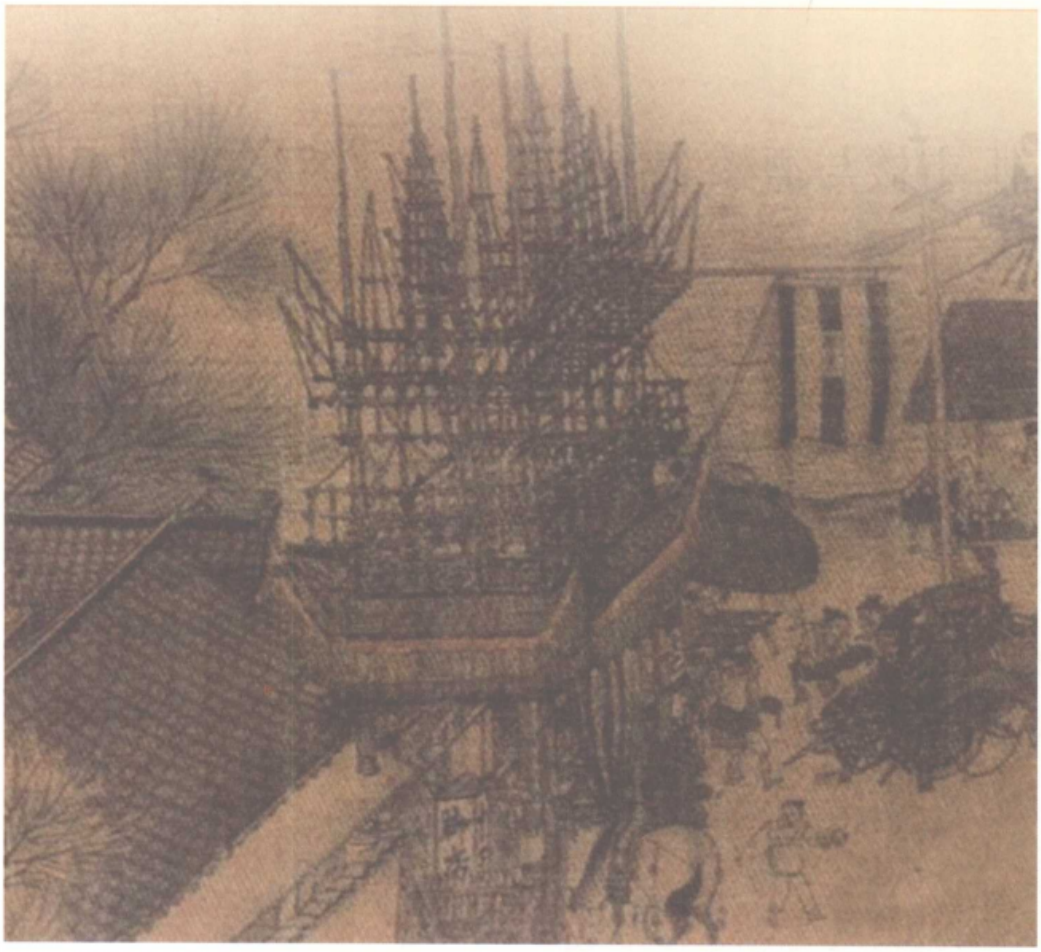
嘉庆楼在融和坊（今高银巷），沈康家脚店

聚乐楼在融和坊，沈康家脚店

蛤蟆眼酒店在后市街，只卖好酒

市楼没有酒库，酒要从官库批得才能售卖。临安府“卖酒局”（在边家渡东），可能就是销售官库酒的专业机构。但市楼照样有巨大的利润，所以南宋初有民谚说：“若要富，守定行在（指临安）卖酒醋。”

酒楼不分官市，内外装修大体相同。店门外用竹木搭成“欢门”即彩牌坊。大酒楼的“欢门”宽数间，高两三层。底层之上用篾席搭成有飞檐翘角的披屋，檐板上设环，悬挂贴金五彩柿形纱灯。檐板红色，下设深蓝色垂幔。其上每层用细竹扎出山形架，上缀大小五色绢花，远看如花山耸立。这种“欢门”，即如《清明上河图》中所绘，



张择端《清明上河图》局部

图中的“十千脚店”对于“脚店”的解释，一说是官楼的分号、子店，一说是兼营宿食的酒楼。图中耸立的“欢门”只是一座细竹搭建的牌楼骨架，还未装饰绢花灯球，在以平房汇成的街道中已有鹤立鸡群般的非凡与高峻，引人注目。“十千脚店”朝上一面是空心的正方形，可见也是灯箱广告，若是点烛即能于远处一望便知酒楼之所在。门外一伙计右手拿有食品的大碗，被解释为宋代之送“外卖”。若翻阅宋人笔记，果然不乏相关的记载。

极具时代特色，却为后世所无。欢门的立柱之间，除去中间的大门，左右皆围以半人多高的细木栅栏，栏内置立柱式广告灯箱，上书“官库”、“正店”，或“十千”、“脚店”等字，让人一望便知此楼此店的体制与规格。酒楼一层临街的窗户上挂有红绿二色竹帘，自外望内，只见绰绰人影、荧荧灯光。这种门前装饰，据传始于五代后周的汴京。从《清明上河图》上看，宋代所有的饮食店门前都有欢门，只是繁简有别，有的仅是两竖一横的骨架，大概要等到节日才会装扮一新。

进得店门，绕过迎面而设的大立屏，便是一方大天井，笔直的一条主廊约一二十步，分出南北二厅。楼下虽说是散客饮处，也布置得“花木森然，酒座潇洒”，以此流连饮客。酒量不大或腰包欠丰者，是不敢轻易上楼的。天井之上即是二楼走马回廊，数十名浓妆艳抹的妓女倚坐在围栏后，等着饮客招呼侍酒。饮客登楼后根据店家提供的写有妓女姓名的木牌招邀妓女，称为“点花牌”。夏日，妓女们头上插满了茉莉花，香满一楼。各大酒楼都设有十余间小阁，称为“稳便阁儿”。阁内陈设妍雅，食具全是银制，夏有冰盆，冬有火箱（内装火炉之箱），私密性好，可以通宵达旦享受美酒佳肴、听歌赏曲与美女的陪侍。这样的小阁，堪称我国首创的包厢了。由于这里的高消费非一般人所能承受，所以《武林旧事》说，二楼“往往皆学舍士夫所据”。这些尚未挣钱的高校学生哪有这么多钱呢？花的无非是其父母供给的银子罢了。但事实恐也未必尽然，京城中有的是腰缠万贯、一掷千金的有钱人。

迎酒：京城酒文化节

每年清明之前，临安府点检所管辖的所有酒库开始新一年的酿酒，称为“开煮”。到中秋前数日，各库向点检所呈文报告产量，然后公告将择日举办全市迎新（一轮）样酒呈示评比活动，称为“开沽呈样”。

到了呈样这一天，天刚亮，各库人员已排列整齐，准备前往州府教场（约在今南山路东侧荷花池头一带），接受有关领导的抽样检查。队伍出发时，走在最前面的是高三丈的“布牌”。一大力士高擎三丈多高竹竿，竿上垂下一条白布，上书“某库选到有名高手酒匠，酿造一色上等浓辣无比高酒，呈中第一”，由三五人扶之而行。接着是大鼓与乐队，其后是由人挑着的呈评样酒数担。再后面是化装走街，如八仙、扮渔父、猎户、诸行社队与竹马，以及各种市食担或车架，或抬着奇松异桧，或抬着表演神鬼故事人物的台阁。假扮的文身浪儿、服役女佣，手擎花篮与精巧笼仗，招摇过市。再是各库临时雇来的官私妓女，分为三等，为首者骑马，头顶冠花身着衫子；次为戴珠翠朵玉冠，着销金衫裙，执花斗鼓或阮琴；后十余人着大红衣、戴皂时髻，装扮成“行首”，各骑借来的银鞍骏马，由临时雇来的大户人家或各机关的富余人员充当押使，引马随从，以增人气。

妓女之后，是“专知大公”，即专门负责造酒的酒匠，皆新帽紫衫，乘马缓行，气度从容，这是他们最露脸的一天。

这次全市性的评酒活动，实分三个步骤完成。呈样前十日，由各库官员小呈自评；五日前，点检所佥厅大呈，接受各库样酒加以初

评；呈样这一天只是公布评比结果而已。在州府宣布评比结果后，获奖的奖品彩帛、钱会（纸币）、银碗，被人驮在肩上，走在马前，以为荣耀。“所经之地，高楼邃阁，绣幕如云，累足骈肩，真所谓‘万人海’也。”各库游行队伍沿原路返回，直到鹅鸭桥北酒库或俞家园都钱库，“纳牌放散”，随即全市开卖新酒。

这种全市评酒活动，成了一年一度的全民狂欢节、劝酒节，“追欢买笑，倍于常时”。周密在《武林旧事》写到“迎新”时说，“例于四月初开煮”。但又在《癸辛杂说》中说，“凡造酒，冬至前最佳，胜于腊中，盖气未动故也”。可见此酒与四月初开煮、中秋前“开沽”的酒，是两个不同的品种。

据史载，宋代的酒有黄酒、果酒、配制酒与白酒四种。但白酒并不具蒸馏酒性质，当时所称蒸酒、烧酒的，因其容易激发人的酒兴，且可点燃，故名。



大酒楼的服务与消费

饮客入店，店家“极意奉承”。候客坐定，即有人上来分筷子，遍问各位所要菜肴羹汤，由客任意索唤。即便各桌客人所要全不相同，店小二也能记住数十百种菜肴，不用顾客再三叮嘱，就能“传唱如流”，走到厨房口将各桌客人所要之菜肴名称“从头唱完”，报与厨房领班，时称“铛头”。送菜时，“行菜”到灶间托盘而出，从第一盘菜到一桌所要之全部菜肴悉数取出，十多盘菜如叠罗汉般摞在手臂上，一次送到桌上，尽合饮客所需，没有一盘搞错或弄得菜肴互相混杂的。店家不仅做到“便即制造供应”，还不允许厨师与店小二“小有违误”。酒未上桌前，店家先送上“看菜数碟”，等酒上桌“举杯，则又换细菜”。外地人初到京城不知规矩，见“看菜”“便下箸吃，被酒家人哂笑”，可见“看菜”是只看不吃，仅仅做个样子而已，其实颇似今日的样菜。所以等“细菜”上桌，就撤下“看菜”。“细菜”不是一次上完，而是“屡易”即不停更换，送上新的“细菜”，撤下剩菜。“如此屡易，愈出愈奇”，以最佳品种压轴。店小二上酒菜时，如“少忤客意”，或动作“少迟”，立马就会被店主“逐去”，丢了饭碗，可见管理之严。正因大酒楼有如此精美的设施、丰富的酒肴和优良的服务，“歌管欢笑之声，每夕达旦，往往与朝天车马相接。”上朝是在四更（约今凌晨3、4点钟），且“虽风雨暑雪，不少减也”。

饮客除了有店家的刻意奉承，还有不请自来的多项有偿服务。等饮客落座，就有“小鬟”即小姑娘“不呼自至”，站在饮客身前唱



傅伯星《美食天堂盛景图》局部

图中是豪门宴乐的一个完整场景。

起歌来，请付小费，称为“擦坐”。她们前脚走，又一拨流浪艺人跟进，或吹箫弹阮，或唱小曲弄杂耍，称为“赶趁”，得钱便撤。接着有称为“香婆”的老妪进来，不由分说地送上一小炉炷香，求一二小钱。复有小贩，进来推销自制的青皮橄榄、杏仁、半夏、豆蔻、小蜡茶、香药、韵姜、薄荷等零食，以醒酒和助消化，“分表得钱”，带有强卖性质地分给众人，称为“撒暂”。又一拨小贩是来兜售称为“家风”的特色食品，如玉面狸、鹿肉、糟决明、糟蟹、糟羊蹄、酒蛤蜊等等，或是兜售称为“醒酒口味”的食品，如酒浸江瑶、章举蛎肉、龟脚、蜜丁、脆螺、法虾、子鱼等海味。……这些流浪艺人和小贩并没有受到店家的驱逐，反而得到宽容与善待，允许他们自由进出挣点度日的小钱。

清代杭州诗人张鉽有四首诗《太和楼旧事》，姑录如下。

南渡繁华第一州，绣围锦簇太和楼。提瓶献茗花茶点，只应纷嚣费颇浮。
弹阮吹箫雁字排，登楼擦坐点花牌。香婆赶趁随供给，撒暂家风处处佳。
夜来传唱尚如流，灯烛辉煌乐未休。醒酒远思添口味，香销粉坠不知愁。
遗事空传在御街，而今何处进得排。黄金挥霍徒辛苦，卖客谁复坠钿钗？

附：食次名件（只录不述，下同）

百味羹　锦丝头羹　十色头羹　间细头羹
海鲜头食　酥没辣　象眼头食　莲子头羹
百味韵羹　杂彩羹　枕叶头羹　五软羹
四软羹　三软羹　集脆羹　三脆羹
双脆羹　群鲜羹　落索儿　焙腰子
盐酒腰子　脂蒸腰子　酿腰子　荔枝焙腰子
腰子假炒肺　鸡丝签　鸡元鱼　鸡脆丝
笋鸡鹅　柰香新法鸡　酒蒸鸡　炒鸡蓴
五味焙鸡　鹅粉签　鸡夺真　五味杏酪鹅
绣吹鹅　间笋蒸鹅　鹅排吹羊大骨　蒸软羊
鼎煮羊　羊四软　酒蒸羊　绣吹羊
五味杏酪羊　千里羊　羊杂烩　羊头元鱼
羊蹄笋　细抹羊生脍　改汁羊擂粉　细点羊头
三色肚丝羹　银丝肚　肚丝签　双丝签
荤素签　大片羊粉　大官粉　三色团圆粉
转官粉　三鲜粉　二色水龙粉　七宝科头粉
擂香螺　酒烧香螺　香螺脍　江瑶清羹
酒烧江瑶　生丝江瑶　擂望潮青虾　蟑蚷
酒炙青虾　酒法青虾　青虾辣羹　酒掇蛎
姜酒决明　五羹决明　三陈羹决明　签决明
四鲜羹　赤鱼分明　姜燥子赤鱼　鱼鳔二色脍
海鲜脍　鲈鱼脍　鲤鱼脍　鲫鱼脍
群鲜脍　燥子沙鱼丝儿　清供沙鱼拂儿　清汁鳗鳔
假团圆燥子　衬肠血筒燥子　麻菇丝笋燥子　潭笋
酿笋　抹肉笋签　酥骨鱼　酿鱼
两熟鲫鱼　酒蒸石首　白鱼　鲋鱼
下饭二色炙　春鱼　油炸春鱼　鲂鱼
石首　假熬鸭　油炸假河豚　石首玉叶羹
石首桐皮　石首鲤鱼　炒鳝　石首鳝生
石首鲤鱼兜子　银鱼炒鳝　擂鲈鱼清羹　虾鱼肚儿羹

下饭脊肉
水荷虾儿
查虾鱼
芥辣虾
小鸡元鱼羹
拂儿笋
红熬小鸡
鹌子
清撺鹌子
十色咸豉
辣熬野味
熬野味
炙犯儿
白蟹
柰香盒蟹
枨酿蟹
炸肚燥子蚶
蚶子脍
蛤蜊淡菜
米脯淡菜
鲜蛤
水龙肉
下饭假牛冻
冻三鲜
假蛤蜊
冻三色炙
润熬獐肉炙
江鱼假蚬
虾包儿
水龙虾鱼
蹄脍
小鸡二色莲子羹
燠小鸡
脯小鸡
鸠子
红熬鸠子
黄雀
清供野味
清撺鹿肉
赤蟹
辣羹
辣羹蟹
五味酒酱蟹
枨醋蚶
酒烧蚶子
淡菜脍
米脯风鳗
假熬蛤蜊肉
水龙腰子
假驴事件
冻石首
三色水晶丝
润鲜粥
润骨头等食品
酒法白虾
虾玉鳝辣羹
虾元子
麻饮小鸡头
小鸡假花红清羹
五味炙小鸡
五色假料头肚尖
笋焙鹌子
八糙鹌子
酿黄雀
野味假炙
黄羊
假炙鲎枨
蝤蛑辣羹
签糊斋蟹
酒泼蟹
五辣醋蚶子
蚶子辣羹
改汁辣淡菜
米脯羊
荤素水龙白鱼
假淳菜腰子
冻蛤蝤
白鱼
五辣醋羊
蜜烧脊肉炙
紫苏虾
虾蒸假奶
麻饮鸡虾粉
汁小鸡
撺小鸡
小鸡假炙鸭
炸肚山药
假熬鸭
蜜炙鹌子
煎黄雀
野味鸭盘兔糊
獐肉
醋赤蟹
溪蟹
枨醋洗手蟹
生蚶子
蚶子明芽肚
酒焐鲜蛤
米脯鲜蛤
米脯鸠子
水龙江鱼
假炒肺羊熬
冻鸡
润江鱼咸豉
生脍十色事件
犯儿江鱼炙



大酒楼以外的酒食店

除了一等官私大酒楼，包括它们的子库（分厂）、脚店（分号）之外，其余的酒店统称为“拍户”，兼卖酒食菜肴，各有自备食牌，供客看牌点菜。众多的“拍户”之中，又因经营的不同特色，分为多种，各有名称。

“分茶酒店”，这是仅次于大酒楼的一档酒店。据《梦粱录•酒肆》中解说，凡在“店肆饮酒”，而“钱数不多，谓之‘分茶’、‘小分下酒’”。可见分茶酒店的价格比大酒楼便宜，但经营方式却有点类似大酒楼。“杭城食店，多是效学京师（指汴京）人，开张亦效御厨体式，官贵家品件”。店中厨师称为“量酒博士”或“师公”，店小二称为“大伯”。由于店堂敞大，也有大酒楼那种不请自来挣小钱的人。如遇富人入店，就有人“近前唱诺，小心供过”，主动为饮客卖物唤妓，求得小钱，称为“闲汉”。又有不请自来的妓女，到桌前伺候，讨几枚小钱，称为“打酒座”或“礼客”。再是与大酒楼相同的硬性兜售香药果子者，也称“撒暂”。店中菜肴“名件甚多”，据《梦粱录》所载有200多种，其中仅野味一项，就有21项，“更有供未尽名件，随时索唤，应手供造品尝，不致阙典”。这档酒店“俱有厅院廊庑，排列小小稳便阁儿。吊窗之外，花竹掩映，垂帘下幕，随意命妓歌唱，虽饮宴至达旦，亦无厌怠也”。如此看来，它与大酒楼的不同仅在于：一、没有楼厅，二、“稳便阁儿”面积更小，三、没有自设的妓女，四、饮客的社会地位可能略低于大酒楼饮者。由于店堂皆为平屋，进出方便，时有“托盘担架到店中歌叫买卖者”，所卖之物有各种时件、肉干鱼干、荤素点心、四时鲜果、干果

蜜饯，品种共约150多个。分茶酒店中的饮客、“师公”、“大伯”、妓女，以及纷至沓来的小贩与求小钱者，熙熙攘攘，纷纷扰扰，热闹非凡，简直成了一处处京城餐饮大市场。

“包子酒店”，主食专卖灌浆馒头、薄皮青茧包子、虾肉包子与灌煎大骨之类。

“肥羊酒店”，以羊肉为主要菜肴，如零卖软羊、大骨龟背、烂蒸大片、羊杂炝四软、羊撺四件等。有名的店家如涌金门归家、省马院前莫家、后市街口施家、马婆巷双羊店等。

“花园酒店”，以环境优美如园林取胜。

“宅子酒店”，以宾至如归，入店如到家为招徕的小酒店。

“角球店”，只卖酒不供应下酒菜肴，零沽散卖，饮者站着喝二三碗便走，称为“打碗头”。这种小店“多是竹栅布幕”算作店堂，外面挂只草葫芦、银马杓、银大碗作标记，连酒旗酒帘也省了。比它稍好一点的酒店，兼卖血脏、豆腐羹、熬螺蛳、煎豆腐、蛤蜊肉之类经济菜，“乃小辈去处”。消费对象，尽是底层百姓与苦力。

除了上述大小酒店，还有专售面食的面店、从食铺、点心店，遍布全城，其中有名的如中瓦前职家羊饭、南瓦子张家元子铺、南瓦子北卓道王卖面店、保佑坊张卖食面店、金子巷口陈花脚面食店、太平坊南倪没门面食店、朝天门朱家元子糖蜜糕铺、坝桥榜亭侧朱家馒头铺、荐桥新开巷元子铺等。“处处各有茶坊、酒肆、面店、……等铺。盖经纪市井之家，往往多于店舍，旋买见（现）成饮食，此为快便耳”。京城的大小酒食店，大多通宵营业，忙到三更后关门，四更后早市开张，又须开门迎客。做买卖的人太多，大家不肯自己烧饭做菜，都去买了吃现成，促成了饮食业的繁荣，于是《清明上河图》中“送外卖”的业务大有伸展的空间。






宋人饮酒的习惯与酒器

河南禹县白沙北宋墓室壁画有《夫妇对坐饮酒图》，二人中间有桌，上有带注碗的酒注、带托台的酒盏，桌下有一酒经放在瓶架上。对今人而言，“注碗”、“酒注”、“酒盏”、“酒经”，都已是非常陌生的名字，如果不见图，几乎猜不出所言为何物。

“注碗”又叫“温碗”，它与“酒注”是配套使用又可以一分为二的用具，酒注即酒壶，注碗即盛热水的碗，比酒注稍大。碗中热水可随时更换，以达到保温的目的。宋人习惯饮加温后的酒，所以有这种两件套的酒具。饮时先把酒灌入酒注，再将热水灌入注碗，使酒注内的酒升温，再取出酒注将酒注入酒盏中。酒盏也是二合一的东西，即酒盏是盛酒的饮具，因酒热烫手，盏下有托，托又称“台”，合称“台盏”或“盘盏”，饮酒时手托台盏而饮盏中之酒。台与盏虽扣合成一体，但可分离。南宋程大昌《演繁露》说：“酒器中的台盏亦始于（茶具）盏托。”据唐人《资暇集》记载，带托的茶杯是唐建中年间（780—783）蜀相崔宁的女儿发明的。崔小姐多次被滚烫的茶水烫了手指，就想到用碟子托着茶杯，但茶杯会在碟中滑移甚至不小心倾覆，于是就在碟子中央加设了一圈蜡环，将茶杯固定，其后流行于世，改成了上有空环中为碟状盘下有环足的茶托子。但考古发现证明，早在晋代（265—420），南方就有了带托的茶杯。宋代的酒台盏与茶盏往往器同而用异。北宋孟元老《东京梦华录》载，当时汴京城内的酒店中，即使“只两人对坐饮酒，亦须用注碗一副、盘盏两副”。前者之“一副”即包括注碗和酒注，二人合用；“盘盏两副”

即各人有一套带托的饮具。“酒经”就是酒瓶。宋人赵令畤《侯鲭录》首载，“晋安人盛酒以瓦壶，其制：小颈、环口、修腹腔，受一斗，可以盛酒”，“名曰经”。从其形状可知，虽称“壶”而无提手，只是一个长圆形的瓶，容量一斗。当时人称“酒一经”即酒一瓶。为什么称瓶为经呢？宿白教授说，南北为经，可训为修长，故经瓶即其形修长的瓶。但当时人也不明其意，误经瓶为京瓶，说“盛酒大瓶谓之京瓶”。南宋赵彦卫《云麓漫钞》也说：“今人呼劝酒瓶为酒京。”

在宋代，除大酒楼、豪宅贵邸盛行金银酒具，一般人家皆流行瓷酒具，以至在辽国贵族墓葬中也有越窑瓷酒具出土。

饮酒器除了二合一的酒盏，还有杯（有圈或高足）、碗（同杯而大）、卮（有把手的杯或碗），三者皆不需要托，还有樽。如李白诗“莫使金樽空对月”，苏轼词“一樽还酹江月”。但从出土青铜器樽的器形来看，樽一般容量大，樽里的酒是用长柄杓从中勺出，倾倒在酒盏或杯、卮等饮具中，再供人饮用的。在酒注尚未广泛使用之前，樽、杓通行于世，可见樽、杓也是不可分开用于同一目的的二物。

壶是不需要温碗的注子，正适用于不需要加热再饮的酒的贮放，因有提手，故名“执壶”，似在区别于酒注。唐代已有不少瓷执壶出土，若用作茶具，称为茶壶；若用于酒具，称为酒壶，有时也称酒注。

除了上述使用常见的材质如金、银、瓷制作的酒具，还有玉、琉璃、玛瑙，甚至海螺壳制成的酒具。如陆游诗云：“湛湛瘿樽绿，酌以红螺觞。”这红螺觞与唐人诗中所云鹦鹉杯、白螺杯、白螺盏，皆为海螺壳酒杯，“或用银或用金镶足”，使自然之物经过加工成为别具风韵的酒具。由于它的特别与自然美，后人有以玉、瓷仿制的海螺杯。酒具除了材质不同，又在器形上大做文章，以至青铜酒器中有犀樽、象樽、豕樽等等奇形异状之物，莫不精巧无比，出人想象。到了宋代，这类酒具已不多见，仅偶有所现，如玉酒船等。



盘卖市食：街巷流动食摊

除了御街及两侧中心城区密集的大小酒店食铺，京城四厢还有走街穿巷沿路叫卖、专卖各类食品的小贩，他们不停游走叫卖好似兜圈，故称“盘卖”。他们的贩卖形式，可分为头顶食盘的、手托或提食盒的、肩挑担子或食架的、手推车载的四种。所售食物约可分为：一、新鲜的肉食品、水产品、腌腊制品，二、时果、干果，三、熟食品，四、小吃点心，五、热饮、冷饮，六、以甜食为主的儿童食品，后三种统称为“市食”。由于宋高宗曾经“宣唤买市”，从小贩手中购买食品，此后各帝也仿此操作，成为一种常例，使京城卖市食的小贩“不敢苟简，食味亦不敢草率”。所用工具如车盖担架都装饰一新，打扮得花花绿绿，别具情趣，盛食品的器具如盘、盒、杯、碟、筷，都擦拭得新洁锃亮。借助南宋画家的如实描绘，我们有幸看到七八百年前南宋小贩们的真实形象，以及他们手中的工具器物，这是后人谁都无法凭空设想的。

据《梦粱录》记载，挑担买卖的水产品有江鱼、石首、鲥鱼、鳗鱼、鲚鱼、鲫鱼、白鱖、白蟹、河蟹、河虾、田鸡等，又有生熟猪羊肉、鸡、鹅、鸭及腌腊品，鲞、鱼干、酱鸭等，又有干菜、萝卜干、菜蔬、姜葱等。以上所售，皆属于副食品与食材。有名的点心小吃类食品有：煎白肠、羊鹅事件、血脏羹、羊血、粉羹。冬卖五味肉粥、七宝素粥，夏卖义粥、馓子、豆子粥、蒸饼、烧饼、糍糕、雪糕等。以地段论，早市有六部前丁香馄饨，孝仁坊水晶红白烧酒；夜市有孝仁坊皂儿膏、澄沙团子、乳糖浇，寿安坊十色沙团，众安桥澄沙膏、

十色花花糖，市西坊鲍螺滴酥，观桥大街豆儿糕、轻饧，太平坊麝香糖、蜜糕、金铤裹蒸儿，太庙巷口杨梅糖、杏仁膏、薄荷膏、十般膏子糖，内前杈子里五色法豆，通江桥雪泡豆儿、水荔枝膏，中瓦子前十色糖，狮子巷口煎耍鱼、罐里燖鸡丝粉、七宝科头，中瓦子武林园前煎白肠，灌肺岭轻饧，五间楼前余甘子、新荔枝，木檐市西坊焦酸馅、千层儿，等等。挑担架卖的有香辣灌肺、香辣素粉羹、腊肉、细粉科头、姜虾、海蜇鲊、清汁田螺羹、羊血汤、糟蟹、羊脂韭菜饼等。小儿食品有：麻糖、锤子糖、芝麻糖、破麻酥、豆儿黄糖、小麻糖、荆芥糖，以及做成戏剧人物造型的糖果，如行娇惜、宜娘子、十般糖、花花糖、缩砂糖、五色糖、火斋郎果子、吹糖麻婆子孩儿、秋千稠糖与象生花朵等，不下数十种。

“顶盘担架卖市食，至三更不绝。冬月虽大雨雪，亦有夜市盘卖”，以适应做夜班人群的需要。

“市食盘卖”的小贩，因工作需要，衣装鲜净，其实多为贫苦之人，借此以维持最基本的生存需要。南宋洪迈《夷坚志》中写到一则“亡厨王立”的鬼故事，可以窥知京城“盘卖”人经营的大致情况。



《美食天堂盛景图》局部

图中蝦蟆眼酒店及其相邻的店铺。

他每日凌晨四更赶到大作坊，批几只刚制作好的卤鸭，然后上街托盘叫卖，卖完后于日落前再到大作坊去结算，除去卤鸭与制作的成本，剩下的就是他一天的收入。这一过程说明“盘卖”入行的门槛为零，即不需要投入任何资本，比如押金之类，全凭诚信行事。《武林旧事》所列举的15个大作坊，其中就有专门制作“燻炕鹅鸭”的。“或有贫而愿者，凡货物盘架之类，一切取办于作坊，至晚始以所直偿之。虽无分文之储，亦可糊口。”不仅货物可先赊，连盘卖的用具都可以同时从作坊租用，从而让只要肯干的穷人都能获得糊口之资。王立就是一例。



河南宋墓出土砖雕上的剖鱼厨娘

附：

羓鲊：

算条	界方条	线条	鱼肉影戏	胡羊羓
削脯	槌脯	松脯	兔羓	獐羓鹿脯
糟猪头	乾咸豉	皂角铤	腊肉	炙骨头
旋炙荷包	荔枝皮	鹅鲊	荷包旋鲊	三和鲊
切鲊	骨鲊	桃花鲊	雪团鲊	玉板鲊
鲟鳇鲊	春子鲊	黄雀鲊	银鱼鲊	蛾鲊

果子：

皂儿膏	宜利少	瓜蒌煎	鲍螺	裹蜜
糖丝线	泽州饧	蜜麻酥	炒团	澄沙团子
十般糖	甘露饼	玉屑糕	燒木瓜	糖脆梅

破核儿　查条　橘红膏　荔枝膏　蜜姜豉
花花糖　二色灌香藕　糖豌豆　芽豆　栗黄
乌李　酪面　蓼花　蜜弹弹　望口消
桃穰酥　重剂　蜜枣儿　天花饼　乌梅糖
玉柱糖　乳糖狮儿　薄荷蜜　琥珀蜜　饧角儿
诸色糖蜜煎　韵姜糖

市食：

鹌鹑馓饨儿　肝脏夹子　香药灌肺　灌肠
猪胰胡饼　羊脂韭饼　窝丝姜豉　划子
科斗细粉　玲珑双条　七色烧饼　杂炸
金铤裹蒸　市罗角儿　宽焦薄脆　糕糜
旋炙豝儿　燠肝　罐裹燠　燠鳗鳝
燠团鱼　水晶脍　煎鸭子　脏驼儿焦蒸饼
海蜇鲊　姜虾米　辣斋粉　糖叶子
豆团　麻团　螺头　膘皮
辣菜饼　炒螃蟹　肉葱齑　羊血
鹿肉豝子　煎白肠　炙鸡鸭　八馓鹅鸭

托盘担架歌叫买卖：

炙鸡　八焙鸡　红熬鸡　脯鸡
熬鸭　八糙鹅鸭　白炸春鹅　炙鹅
糟羊蹄　糟蟹　熬肉蹄子　糟鹅事件
熬肝事件　酒香螺　海腊　糟脆筋
千里羊　诸色姜豉　波丝姜豉　姜虾
海蜇鲊　膘皮炸子　獐豝　鹿脯
影戏算条　红羊巴　槌脯线条　界方条儿
三和花桃骨　鲜鹅鲊　大鱼鲊　鲜鳇鲊
寸金鲊　筋子鲊　鱼头酱　鲧鱼
虾茸　鳗丝　地青丝　野味腊
白鱼干　金鱼干　梅鱼干　鲚鱼干
银鱼干　鱼干　银鱼脯　紫鱼
螟蛸丝等从食

西湖旅游与饮食

杭州西湖旅游始于唐而盛于宋，南宋朝廷更加重视这一资源的开发利用，每年初春由朝廷拨款，由临安府雇工整治西湖四周桥道亭馆，“以备都人游观”。于是“杭人亦无时而不游，而春游特盛焉”。其时“都人士女，两堤骈集，几于无置足地。水面画楫，栉比如鱼鳞，亦无行舟之路”。百年繁盛发展到南宋晚期，由画家首创的“西湖十景”得到了社会的公认，成就了杭州又一张全新的名片，它们是：苏堤春晓、曲院风荷、平湖秋月、断桥残雪、柳浪闻莺、花港



观鱼、雷峰夕照、两峰插云、南屏晚钟、三潭印月。

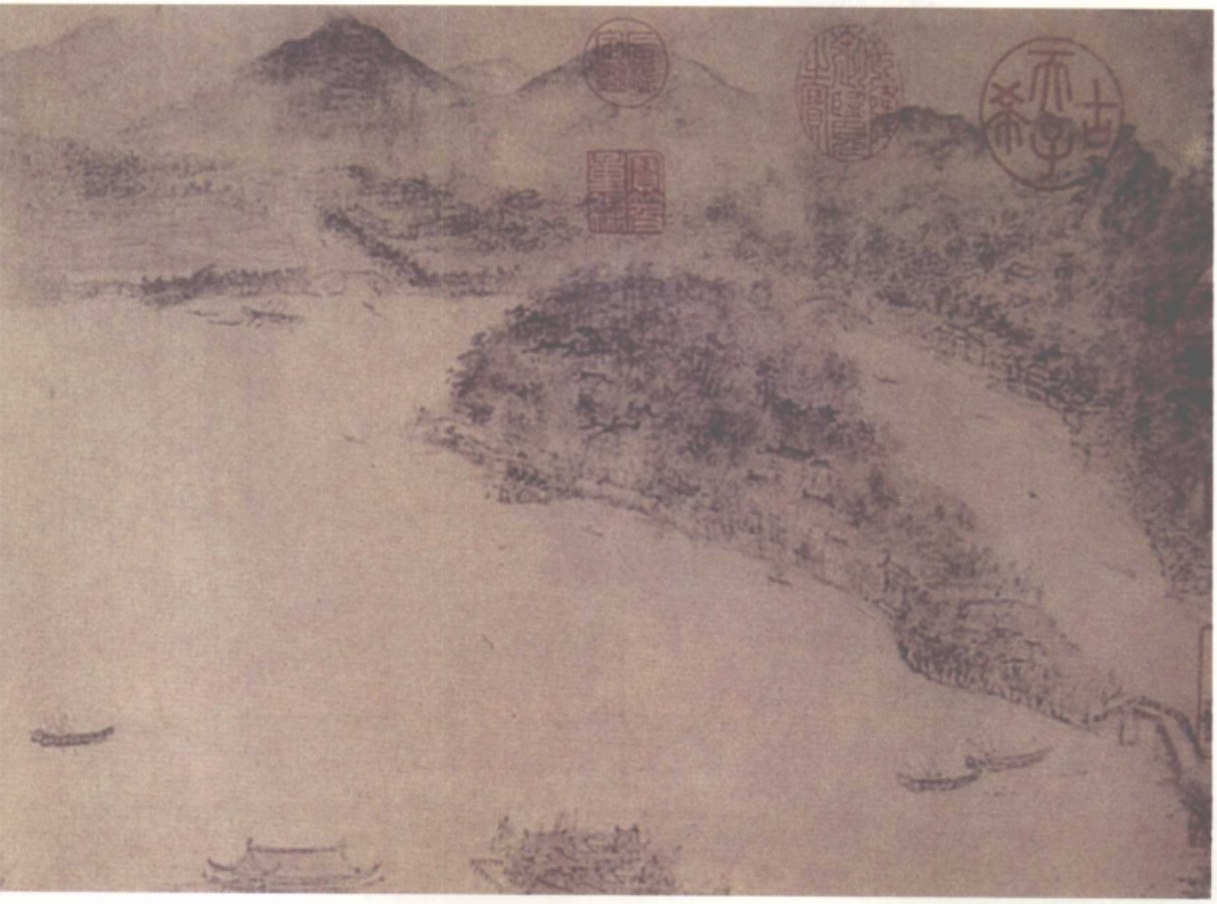
当时西湖一日游的路线，是早出涌金门雇船向南，按先南后北次序，日落时从钱塘门回城。游湖中有两大集散地，一是苏堤第三桥西侧半岛，上有湖山堂；二是孤山南麓的四圣延祥观。除了游湖，也有到湖边群山中寻胜访幽、拜佛进香的，来去也需大半天的行程，解决腹中之需也就成了所有人的共同要求。从宋人笔记看，解决之途约有以下六条。

一、自备食担炉灶，随处升火煮食。

二、西湖南岸有大酒楼丰乐楼，北岸有望湖楼，两大酒楼因占风景绝胜之地，有不少名诗人在楼上挥笔题写诗词，如吴文英的长篇《莺啼序》就写在丰乐楼二楼屏风上。另有数处小酒店，如断桥边、长桥边、西泠桥边、九里松旁等。文人对小酒店一样不吝笔墨，宋高宗为士人改诗的有名故事就发生在断桥旁的酒店中。还有小贩在亭子中摆个酒食摊临时经营，在亭外挑起一面酒旗，就成了很有诗意的“旗亭卖酒”。

三、云集于湖山堂、延祥观前广场上的小吃摊贩，果蔬、羹酒、

李嵩《西湖全图》



糖鱼、粉饵等小吃点心应有尽有。

四、大型游船上设有厨房提供酒食，也设歌舞助兴。

五、湖上叫卖酒食的小船。这种售食小船北宋时已见于诗中，如苏东坡诗云：“犹有小船来卖饼。”“湖中南北搬载小船甚多，如撑船卖买羹汤、时果；掇酒瓶，如青碧香、思春堂、宣赐、小思、龙游新煮酒俱有。及供菜蔬、水果、时花带朵，……家事儿等船。更有卖鸡儿、湖、海蜇、螺头，及点茶、婆嫂船、供茶果、点花茶……”“以轻桡趁逐求售”，将食物送上游船。

六、寺院中的斋堂供应素食，极受人们尤其是香客的欢迎。

不少南宋绘画作品反映了游途饮食的情景。《春游晚归图》的画面显示，一位骑马贵人游湖晚归将入钱塘门，前后随从九人，内有肩扛茶床（类茶几，可放食物与食具）与交椅（折叠椅）的，最后一人挑担，前为一方形有足炭盆，可在野外用炭生火煮食烫酒，后为一方形箱式两层食盒，盖盒紧扣，根据其他资料可知盒中所贮为食具与食物之半成品，以便野炊。李唐《雪江图》完整地描绘了一家水乡酒食店，店堂内有食客对酌，灶间有人添柴。虽然所画不在西湖边，但仍可感知旅中饮食的大致情况。在街上盘卖的小贩，可以从《清明上河图》等画中找到他们的身影。



佚名《游骑晚归图》

南宋饮食业杂录

与饮食业相关的事物，是一个庞杂的话题，权以“杂事”统之。

饮食规矩

商周时定下了许多饮食规矩，随着历史的发展，到南宋时已有不少徒存其名，更令今人半懂不解。现据柳诒徵《中国文化史》上卷简介如下。

君子之酒曰“膳”，所以南宋皇帝的食堂管理所称为“御膳所”，明清改称“御膳房”。

主人以酒进宾，谓之“献”；宾报主人以酒，谓之“酢”；主人劝宾饮酒，谓之“酬”。所以皇帝祭祖祭天时敬酒有“初献”、“亚献”、“终献”之礼。若酌之无酬酢曰“醮”。设酒而酬酢的对象是神灵，必须极其隆重虔诚如沐浴戒斋，并举行一定的仪式，故称“斋醮”。

士以下，恒食黍（即黄米，粒黄而有黏性）、稷（即小米，粒白无黏性），这是“士以下”百姓常年吃的粮食。大夫以上，加稻粱。官员们享用的粮食，是在黍稷以外加上稻米与高粱。所以“膏粱子弟”就成了贵族子弟的代称。

爵，商周时流行的铜制酒器，同一功能的还有角、斝（音贾）、觚等。执爵皆以左手。君臣男女不相袭爵，即爵是个人专用的，不能互用共用。宋代已少有这种古酒器了，只有宫中偶或用之。

调味品

北宋词人李之仪说，杭人“食醋多于饮酒”，所以南宋朝廷与临安府分别在京城内外设“御醋库”和“公使醋库”，即造醋厂，大量生产食醋，有米醋、麦醋、枣醋三种。酱油也始见于记载，成为凉拌菜的重要调味品，以后用途日广，进入家家户户不可或缺的开门七件事之列，即柴、米、油、盐、酱、醋、茶。

南宋时已能生产豆腐，从此豆腐干、千张、油豆腐等豆制品，进入千家万户，成为最大众化的食品。

甜食也大获发展。陆游《老学庵笔记》载，中国本无沙糖，“唐太宗时外国贡至，问其使人：‘此何物？’云：‘以甘蔗汁煎。’”其后唐人用其法煎成了中国最早的沙糖。宋代福建等地已有甘蔗种植区，所以在临安开蜜饯、糖果铺的几乎都是闽商。



马远《运炭图》

描绘寒冬踏雪而行的运炭人，两只驴子驮着四篓木炭，走在前面，运炭人冷得蜷缩着身子，呵着冻僵的手。有趣的是，肩后竹竿上吊着一只意外收获的野鸡。这种题材是很少有人去表现的，因而也就更加可贵。

筷与瓶

商周时吃饭是用手抓的，夹菜用荚（木制）和箸（竹制），后来合二为一，既夹菜又扒饭，箸普及而荚消失。宋人嫌箸字读音与滞相近，不美不吉利，改称“快子”，因系竹制，定名为“筷”，从此再无人称筷为箸了。南宋高级酒店的餐饮具全用银制，筷也然。南宋诗中还出现了象牙筷。中下级饮食店与一般人家多用瓷碗杯碟与竹筷。

宋代已有瓶装酒，瓶是陶瓶和瓷瓶。从绘画中可以发现有的侍仆侍女手捧瓶状物，当即酒瓶。更有实物出土，可见其形。早在北宋真宗末年，“杭州酒务岁卖一百万瓶，每瓶官价六十八文。”神宗时还规定，每年宫观道场的祭祀用酒，要回收空瓶。瓶装酒的出现，使成品酒更便于贮存携带与运输，它既反映造酒业的发达与生产工艺的进步，又促进了饮食服务业的进一步发展。所以绍兴年间（1131—1162）“瓶”已成为酒醋的计量单位。《武林旧事•宫中诞育仪例略》开列的“取赐银绢等物”细目中，就有“彩画油瓶二，……无灰酒二瓶，米醋二瓶”。《武林旧事•高宗幸张府节次略》开列张俊献给宋高宗及随行高官的礼物，也有“酒十瓶”、“酒五瓶”的记载。又如南宋赵彦卫《云麓漫钞》载云：“今临安岁供祠祭酒一千六百瓶坛，又供天章阁（宫中祭祖区）、景灵宫及取赐酒一万四千二百瓶坛。”瓶（小容量）与坛（大容量）装的酒同时并存，形式已与今日无异。

劝酒胡

宋代酒宴上的自娱活动如划拳、猜令等形式似乎不见记叙，仅《墨庄漫录》有一事可发一笑，说：“饮席刻木为人，而锐其下，置之盘中，左右敧侧，傲傲然如舞状。久之，力尽乃倒。视其传筹所至，酬之以杯，谓之‘劝酒胡’。或有不作传筹，但倒而指者当饮。”大意是说酒宴中有一个木刻的小胡人，下部尖尖的，插在盘中，因为头重脚轻左右摇摆不定如跳舞，跳久了失去重心，跌出槽眼而倾倒，木人手中拿着一枝令箭状的筹，对着谁，谁就罚酒。也有不



佚名《花坞醉归图》

描绘一位喝醉了的乡村老者由人扶着，骑驴而归的有趣情景。跟在驴后的仆童挑着一担东西随行，仔细分辨可见担前挑的是一只酒瓶，后面挑的是一叠方盒，可能是打包的剩菜。

拿传筹的，倒向谁就谁罚酒。人们称这个木刻胡人为“劝酒胡”。南宋绍兴初年当过中书舍人的开化人程俱（字致道），有诗《咏劝酒胡》云：“簿领青州椽，风流麴秀才。长烦拍浮手，持赠合欢杯。屡舞回风急，传筹白羽催。深惭偃师氏，端为破愁来。”

饮食“广告”

为了推销产品，无论店铺和个人都想方设法吸引人们的注意，于是萌生了最初的广告意识与丰富多样的有趣实践，在饮食业中尤其突出。宋人在这方面具有开创性的贡献，可惜以往较少获得人们的注意。

《清明上河图》中孙羊店的店面装饰就是一例，它那张灯结彩的“欢门”，使它成为全卷的视觉中心。若转换成实景，即为一街无可争议的亮点。而栅栏中写着“正店”大字的立柱式方形灯，入夜燃烛，老远便能望见，堪称中国最早的广告灯箱。这一装修方式为南宋所继承，天街上林立的大酒楼入夜灯火辉煌，灯箱广告举目可见，呈现着一派前所未有的繁华景象。

洪迈《夷坚志》中写到一则故事，说某城一名妇科医生在门外

雕刻了一个木妇人，并给它穿上真衣真裙，远看宛若真人，这简直成了中国最早的医用模特。从南宋绘画看，小贩们有的手持拨浪鼓，有的头上插满玩具，有的手上套着布袋木偶，边吆喝边舞动木偶，有的在担架上做出小小千秋架，一手长的小木偶妇人随着小贩的行走而前后摆动，有的担架前柜布置成木偶表演的勾栏，小贩手执串铃，发出清脆的铃声。……在《梦粱录》插叙的夜市中，“有虾须卖糖，福公个背张婆卖糖”，另一人则“唱曲儿卖糖。又有担水斛儿，内鱼龟顶傀儡面儿舞卖糖”。卖麦芽糖者从汉代开始就用吹箫招客，一直沿续至清末民初。北宋诗人宋祁《寒食》诗云：“箫声催暖卖饧天。”京城夜市茶肆“敲打响盏歌卖”，招呼饮客，也有敲梆子喊卖小吃零食的。

最简单的广告是“吟叫”、“歌叫”，即用特定的唱歌般的音调叫喊所售食品，如中瓦子前卖糖的，“皆效京师（汴京）叫声”，卖零食的“各有叫声”，和宁门外早市卖食品的“吟叫百端，如汴京气象”，……。这种模仿汴京叫卖声的吆喝，“殊可人意”。南宋词人姜夔说：“悲如蛩螿曰吟，通乎俚俗曰谣，委曲尽情曰曲。”所以“吟叫”之“吟”，是有韵律的鸣叫，“叫”是呼喊、叫唤，吟叫就是有韵律的叫卖吆喝。这种吟叫声，至今还能在小巷中听到，如“香炒——玉白果”等等。



南宋二十三坊巷小景——老井



佚名《闸口盘车图》

该图主体部分中，画家以精确的造型与挺劲的线条表现了盛行于一千年前的水力机械的运用实况，水中的叶轮与楼上的大磨动作时的轰隆之声，几乎穿越历史扑面而来。

如果说《清明上河图》让我们见识了千年前京城的商业繁荣，那么这幅《闸口盘车图》无疑是更久远的中国食物加工业的存照。

第三节 南宋皇家饮食





白马庙巷

白马庙巷，南宋时名寿域坊。宋宁宗时外戚权臣、平原郡王、太师韩侂胄的王府就在巷内山下，《南宋风云录》中“兵围王府”的故事就发生在这里。以史弥远为首的反对派在杨皇后的支持下，于开禧三年（1207）十一月二日利用韩太师为四姨太举办寿宴，派张镃赴宴现场监视。次日凌晨韩太师更衣坐车上朝，在六部桥畔被设伏的禁军劫持，然后驱车出候潮门，被杀于玉津园（约今洋泮桥北山下）中，结束了他十三年的个人专政，也为侥幸取胜导致失败的“开禧北伐”画上了句号。

皇城简况与帝后饮食

南宋皇城位于临安府城最南端的凤凰山东麓，方圆九里，楼钥诗云“皇居十里环宫墙”。宫墙高约10米，南为丽正门，三门并列，其东有东便门，北设和宁门，也三门并列，其东过河为东华门，西有西华门。皇城内分三大区块，正南入南宫门为正朝区，内仅两大殿，东为大庆殿（又名文德殿、紫宸殿、集英殿、武德殿、明堂殿，随事易名），颇似今之多功能大厅；西为垂拱殿，系常朝之殿。二殿之前皆有广场、殿门，左右以廊围之，殿后皆设后殿。正朝区之东为东宫，即太子生活学习之处。正朝区与东宫之后为横贯东西的长廊，廊后即后宫，或统称后苑，为帝后生活区。《武林旧事》“故都宫殿”卷，开列各门、殿、堂、楼等名称，部分附有自注，说明其功用与因革。其中与饮食有关的有：需云殿（大燕），嘉明殿（度宗以绎己堂改成之进食处），进食殿（即勤政殿），慈元殿（谢太后居处），明远楼，清华阁，倚桂阁，以上建筑均在后苑之中。所有宫内宴会，除了元旦、冬至两次大朝会，官员从南大门入宫外，其余多从北大门入宫，宴请个别老臣则走

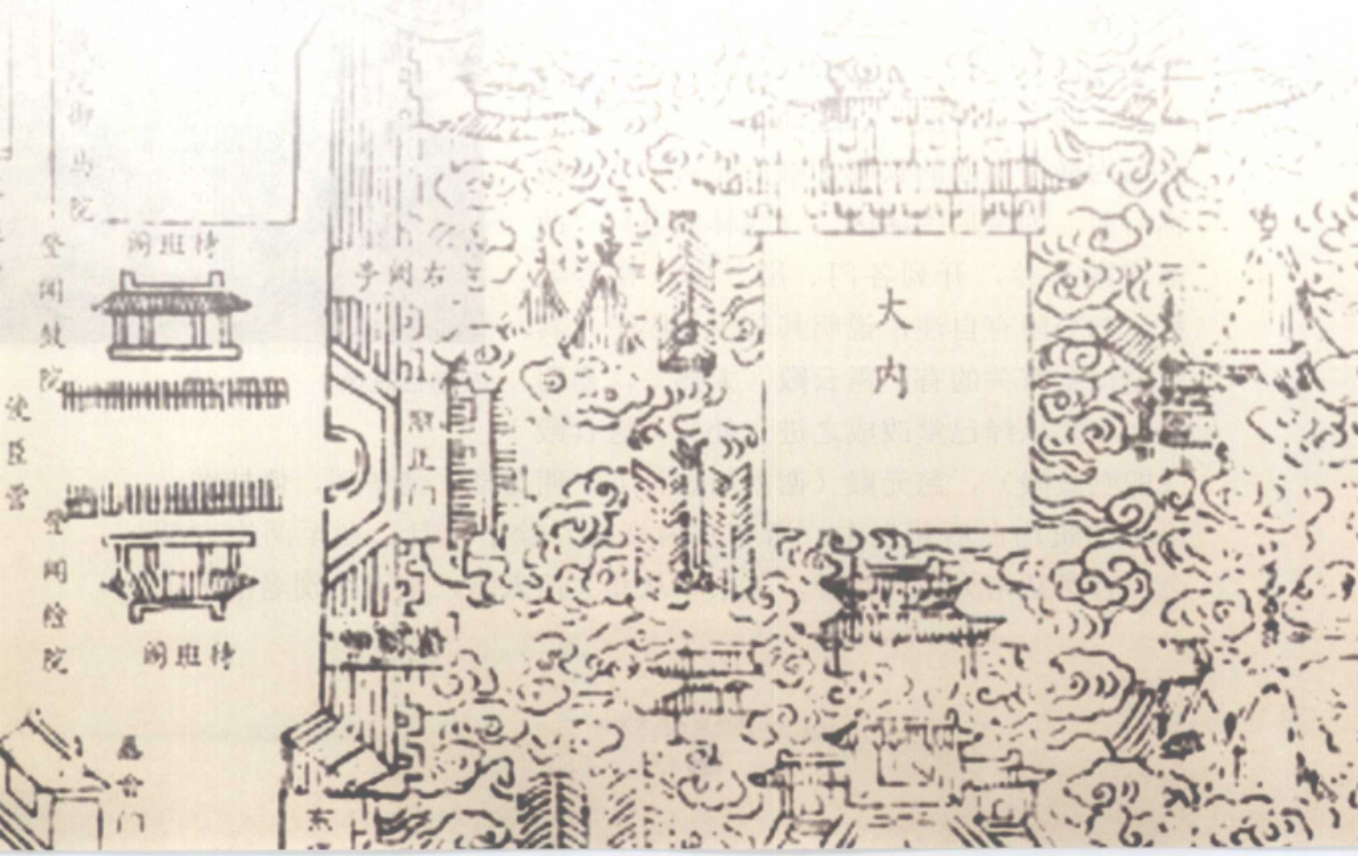


吴皇后画像

东华门。非阉人服务人员如厨师、运送食品食材和保安等皆从东便门凭证出入。

为皇帝与后妃服务的为五大机构，一、内侍省，下设数十个分管各项事务的职事官。二、殿中省，下辖三十四个单位。二省均为宦官和宫女。三、皇城司，以中高干子弟为主，组成环卫官，为皇帝的贴身卫士。另有少数宦官任副职，以便沟通内外。四、东库。五、外库。以上五大机构中直接为帝后饮食服务的单位有：御膳所、御厨、六尚局、翰林司、修内司、蜜煎库、意思房、灯局、教乐所、乐器库、宴设库、御醋库、御酒库、果子库、香药库等，涵盖了食品制作与管理、餐厅环境布置与器物收取、餐厅现场服务与分工、娱兴活动的编演等项，如果算上交通与仪仗禁卫，涉及的单位就更多了。

南宋初年，内忧外患交集，朝廷入不敷出，宋高宗多次下诏“禁屠、减膳”，带头节衣缩食，御膳仅水饭、煎肉、炊饼而已。每次吃饭都设两副筷子与汤匙，一双夹菜入小碗，一双供食用，使干净的剩菜可以在下一餐再吃。以后随着形势的稳定，经济由复苏而繁荣，“宴游无度，声乐无绝”，越来越求精求奢至无以复加。它推动着餐饮烹调技术的发展与水平的不断提升，也于暗中加速着南宋王朝向败亡之境的滑行。但这不是本书的主题，恕不展开了。



皇帝的一日三餐

宋度宗的日常餐厅设在嘉明殿，它的对面，是东廊门楼。内侍总部机关殿中省与专管皇帝衣食起居的六尚局、御厨，就设在其中。御厨专管烹制，是皇帝的厨房，属御膳所管理，御膳所则辖于殿中省。每天一早，直接为皇帝服务的内侍与皇城司的工作人员以及宫内诸司所属人员，都聚集在廊庑中，等待分派工作。


宋高宗画像

“内诸司”就是宫中直接为皇帝服务的各种机构。据《梦粱录》载共有四大部门80多个机构，其中与饮食有关的是：皇城司下属果子库、香药库、御药院，殿中省所属翰林司、御膳所、御厨、六尚局、蜜煎库、意思房、御醋库，东库所属御酒库、黄院子营、皂院子营等13个单位。

每次皇帝进膳时，殿中省至嘉明殿之间，站满了禁卫，不许闲人过往，严密注视着进出人员。虽然能在此出入的都是皇帝的贴身卫士与内侍，但仍要接受严密的监视。上菜前，殿中省门楼上出来一名内侍，用歌唱般的调子高声报出每一道将要进呈的菜肴名称，称为“拨食”。接着“院子家”们从御厨鱼贯而出。他们身穿一色紫衣，头戴



《美食天堂盛景图》局部

下部描绘的就是皇帝进膳时的情景。

卷脚幞头，右手托食盒，盒上盖着绣龙黄色盒衣，左手携一条红色绣罗手巾，约十余人。其后十余人手托金瓜盒，接踵而行。这二十余人穿过两排相对的禁卫，逐一跨上台阶，进入殿内，半跪着举盒过头，由殿内尚食女官接过，打开，取出盛着菜肴的碗、碟、盆、盘，在罩着绣龙红罗桌衣的长方桌上依次摆开。……在皇帝享用前，应有一道尚食检验菜肴是否有毒的程序，可惜至今找不到有关记述。

殿上下站着成排的卫士、内侍与宫女，但用膳的只有皇帝一人。他身前的餐桌上摆满了丰盛精美的食物，所有餐饮具都用金制，个别器具简直堪称国宝级稀世工艺美术品，但他不能如常人一般与父母、妻子、子女同桌共食，享受天伦之乐。独食的皇帝，好似一台吃饭的机器，了无情趣可言。他享受着人间最高级别的物资待遇，却只能在如此压抑郁闷的气氛中孤独地吞下一日三餐。

皇帝的寿宴

南宋一朝有九个皇帝，依次为宋高宗赵构，在位36年，宋孝宗赵昚，在位27年，宋光宗赵惇，在位5年，宋宁宗赵扩，在位30年，宋理宗赵昀，在位40年，宋度宗赵禥，在位10年，宋少帝赵㬎，在位2年，另外两位未成年的小皇帝是在逃亡中册立的，没有在临安宫中治事的经历。每个皇帝的生日各有特定的命名，但只有理宗与度宗的寿宴有记载。现据《梦粱录》《武林旧事》记载，对度宗的寿宴作一介绍。

宋度宗的生日是四月初九日。前一日，仪銮司、翰林司、御厨、宴设库、应奉司所属人员，都要到宫中已确定次日举事之殿前值夜。到初九日凌晨，仪銮司先在殿中放置御座和龙床（宽大的坐榻），排放好桌子、火炉、狮蛮、香金、衣帏等物。御座对面第一行锦褥高座，是平章、宰执、亲王们的座位；第二、三、四行，紫褥矮座，供侍从官（六部副职以上）、南班（宗室）、武官观察使以上入坐。大殿外东西两朵殿及两殿庑（一面为墙的廊屋），供卿监以下百官就地坐于镶紫边的席子上。翰林司负责安放每一桌的食品。在御茶床（类今长方茶几）上放的是珠花看果、细果，其前设有笼罩着的燎炉，在第一行御座前的高桌上放看果，第二、三、四行座前，三人共一张平桌，大殿外百官是三人共一张矮桌。以上工作，必须在大殿殿门开启之前全部完成。

殿内东北角陈设着各种茶酒器皿，等皇帝入座后即时使用。其中御宴时用的酒盏皆为屈卮，即如碗而有圆形的把手，殿上用纯金，殿下用纯银；碗、盆、盘、碟等，皆用金棱木胎漆器。

御厨的任务是，烹制宴用食物，以及御茶床上的看食、看菜，

提供汤匙、筷子、盐碟、醋樽，宰执亲王和殿外百官们的看食、看菜、环饼、油饼、枣塔，这一切都遵照南宋建国初期定下的规矩执行，“累朝不敢易之”。所以遇到大宴时，特任宴设库提点官“监造五局宴食、常行油撒”。宴会中供百官烹用的食品，上桌前都要称过斤两，“毋令阙少”，同时也规定一经上桌，必须吃完，“不得留残”。御酒库的任务，是提供宴会用酒，同时须适时“劝御封酒”，即劝皇帝停止再饮，并宣布“封酒”。

巧的是度宗生日前一日即四月初八，正是皇太后（宋理宗皇后）谢道清的生日，所以初九凌晨，平章、宰执及百官就要先到宫中垂拱殿向皇帝“舞蹈称贺”，再到后宫太后居殿请安致礼，再出后宫到紫宸殿参加赐宴，即皇帝请群臣吃祝寿酒。宴会的礼仪与程序与太后寿宴相同。

皇帝在殿上坐定，群臣在殿庭站班，等内侍大声宣布“班齐”，一名尚书手捧注碗斟酒上殿，走到皇帝的御茶床前，跪地大声说：“文武百僚臣某等稽首言：乾会圣节，臣等不胜大庆，谨上千万岁寿！”枢密使代皇帝大声答道：“得公等寿酒，与公等内外同庆！”尚书再拜乐作，阁门官接着大声宣布：“不该赴坐先退！”说罢引平章、宰执、亲王等入殿分一二三四行落坐，卿监以下则在朵殿与殿庑落坐。所有阁门执事官与皇城司御带环卫官，全部站在殿陛之下，军校们则站在殿庭对面新搭的彩牌楼的后面。宋高宗时照例有金国使臣前来参加寿宴，正副使坐于殿内，余三人坐殿庑。

山棚结彩作龙飞凤舞之状，其前是演员们表演的场地。群臣坐定后，教乐所的演员们上场列队，集体表演口技，模仿百鸟鸣叫，营造一种鸾凤翔集百鸟和鸣的热烈欢快而吉祥的气氛，让全场迅速安静下来，一片肃然。殿中进御酒后，皇帝举宝卮从东后向西，宣示宰执、亲王臣等，表示谢意。在阁门宣赞的喝令下，群臣“饮尽酒者三”，“拜于坐次”。每饮一盏，举行一次表演，第三盏开始供进御膳。御厨用龙袱盖着的食盒呈上供御珍馐，由内侍接过，双手捧托过头，送到御茶床上。供给群臣的是下酒咸豉、双下驼峰角子。殿庭表演百戏，艺人皆红巾彩服。第五盏后，表演杂剧，再供下酒食品。至此，“前筵毕，驾兴，少歇，宰臣以下退出殿门”，在幕布搭成的棚屋中休息等候，不一会“传

旨”举行下半场，赐所有参与者（包括卫士与演员）“依品位簪花”。

驾出再坐的皇帝已换装，黄袍小帽，也簪数朵小罗帛花，群臣按品级高低各赐帛花插于帽上。从第六盏到第九盏，以内等子（军中摔跤选手）表演相扑，宣告整场演出结束，供水饭、簇饤下饭（盖浇饭）。宴罢，群臣谢恩下殿，“留得天香袖上存”。

综上所述，宴会中依次上桌的菜肴、食品如下。第一盏，看盘用猪、羊、鸡、鹅连骨熟肉，并葱、韭、蒜、醋各一碟，三五人共水饭一桶。第二盏酒肴缺。第三盏下酒同上述。第四盏下酒：肫子骨头、索粉、白肉、胡饼。第五盏下酒：群仙肫、天仙饼、太平饌锣、干饭、缕肉羹、莲花肉饼。第六盏下酒：假鼋鱼、蜜浮酥捺花。第七盏下酒：排炊羊、胡饼、炙金肠。第八盏下酒：假沙鱼、独下馒头、肚羹。第九盏同上述。

《武林旧事•圣节》所记是理宗寿宴时表演的节目名录与艺人姓名。与度宗寿宴不同的是，理宗寿宴两场，上场共十三盏十三个节目，下场二十盏二十个节目。



佚名《望贤迎驾图》局部

两个皇帝是唐肃宗（左）和太上皇唐玄宗（右）。由于宋孝宗与太上皇宋高宗也有外出被“围观”的记录，因而不妨将画中之唐代二帝，看做是南宋二帝，借以理解“圣孝感人”的记载。



太上皇的宴饮

《武林旧事•乾淳奉亲》详细记录了宋孝宗乾道、淳熙（1165—1189）之间太上皇宋高宗在德寿宫中的退休生活，包括历次宴会及饮食情况，现汇总如下。

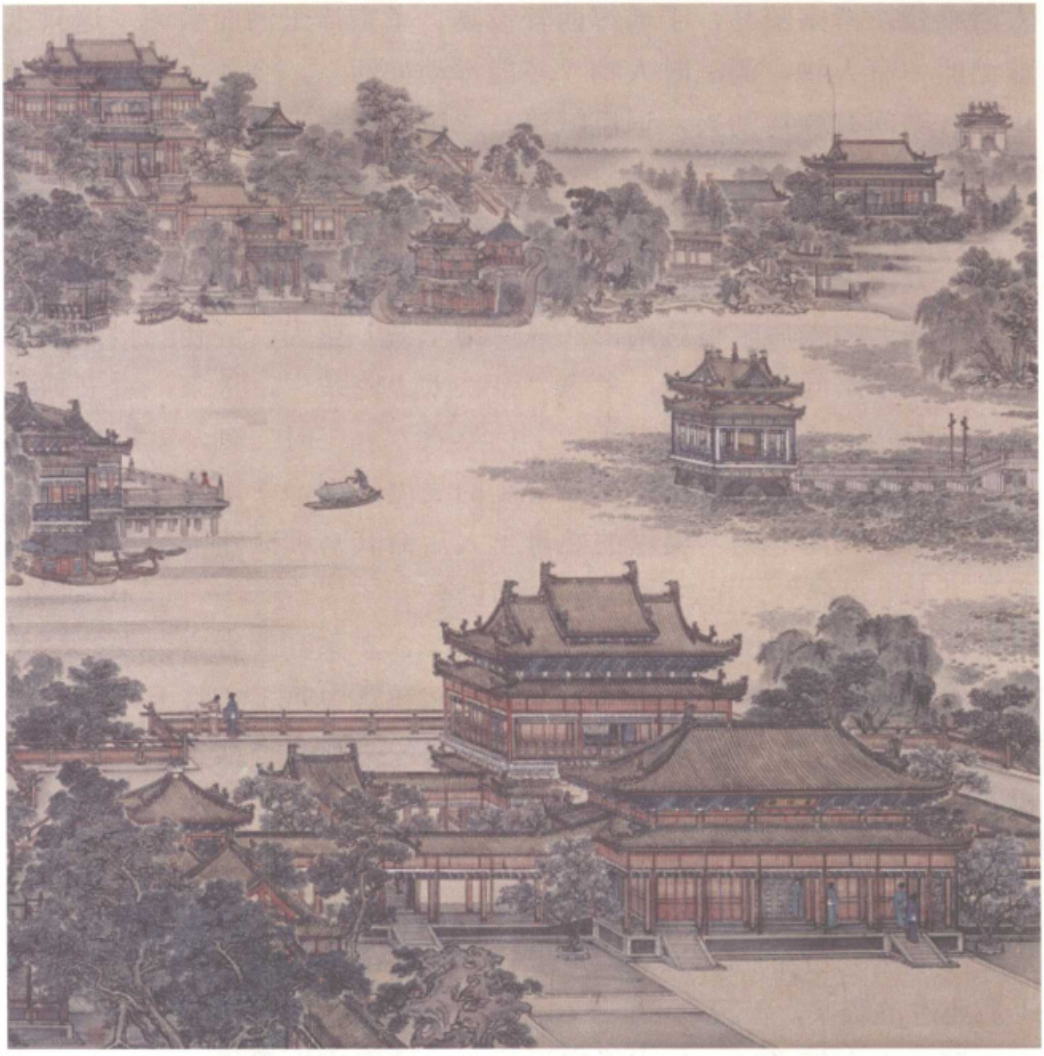
乾道三年（1167）三月初十日，孝宗、皇后与太子赵惇，以及吴郡王（高宗吴后外甥，孝宗表兄弟）等六人，到德寿宫后苑陪太上皇夫妇看花，“至静乐堂看牡丹，进酒三盏”。

淳熙三年（1176）五月二十一日天申节（太上皇生日）。孝宗于太上皇寝殿，与养父同进早膳。午时二刻，于德寿殿设宴，孝宗、太子等“簪花侍宴”。小歇后，“移宴清华（阁），看蟠松”，听清乐，观掌孝宗书法《千字文》。……“太上宣索翡翠鹦鹉杯”，孝宗夫妇“亲捧杯进酒”。太上皇说这只酒杯是（北宋）宣和年间外国进贡的，“可以屑金。就以为赐。”

同年八月二十一日，太上皇的吴太后生日。孝宗夫妇与太子夫妇等先至太后殿拜寿，再应太上皇之邀，“至清心堂进泛索（随意点的酒肴）”。午初，“移坐灵芝殿有木犀（桂）处进酒”。

十月二十二日，孝宗生日会庆节。至德寿宫“簪花拜舞”，太上皇回赐寿酒。午初于载忻堂设宴，太上皇用白玉桃杯赐孝宗御酒，又赐宫中玉雕酒器十件等宝物。

淳熙五年（1178）二月初一日，孝宗至德寿宫问安，太上皇留他同坐冷泉堂“进泛索”，宣孝宗的老师、首任宰相史浩等三人入宫侍宴。酒三行后，太上皇“宣索市食”，有李婆婆杂菜羹、贺四酪面、脏三猪



傅伯星《宫苑翠韵图》局部

此图为表现德寿宫的大致风光而作。

胰、胡饼、戈家甜食等数种。“又移宴静乐堂，尽遣乐工，全用内人动乐，且用盘架，品味百余种，酒行无算。”“盘架”是什么？文中又有“插食盘架”连书，从此处看似应是专门用于排列冷盘的长桌子或仅是长的架子，类似今之长餐桌，因宋时尚无其名而称之。同时这百余种品味没有烹制过程，而能瞬间供应，显然属于冷盘。

淳熙六年（1179）三月十五日，孝宗到德寿宫“恭请太上、太后幸聚景园（今柳浪公园处）”，孝宗夫妇陪高宗夫妇游园。太上皇、

太后乘辇，孝宗骑马，于瑶津西轩设宴。孝宗捧玉酒船敬酒。这只玉雕酒船中有人物，酒满时人物“多能举动如活”，令太上皇“喜见颜色”。席间有歌舞助兴，词臣赋诗，二帝二后先后进酒五盏，至翠光亭登舟游湖而还。

淳熙八年（1181）正月元旦，孝宗在宫中接见金国贺使后，率皇后、太子夫妇“至德寿宫行朝贺礼”，“密进黄金酒器二千两”，“恭请太上、太后来日就南内（凤凰山皇城）排当”。初二日，太上夫妇在太子陪同下至皇城，孝宗“亲扶太上降辇”，进茶，看书画玩器。午时初，“后苑恭进酥酒，十色熬煮”。午时二刻，就凌虚阁设宴，再至明远楼“张灯进酒”。侍宴的吴琚赋词，孝宗看罢大喜，赐镀金酒器二百两等物。吴琚的姑母吴太后命其宫歌队演唱吴琚之词进酒，“太上尽醉”，至二更后才上辇还宫。

淳熙九年（1182）八月十五日中秋节，孝宗到德寿宫请安，与太上皇于至乐堂同进早膳。应太上皇之邀，在宫中陪了一整天，射箭、打球，进市食（点心），看水上傀儡表演，“晚宴香远堂”，堂中御榻、御屏、酒器、香奁、器用，全部用水晶打造。孝宗执玉杯起立向太上皇、太后敬酒。

淳熙十一年（1184）六月初一日，孝宗至德寿宫请安，与太上皇至冷泉堂共进早膳。同至“飞来峰”看水帘，听后苑小厮唱道情。“后苑进沆瀣浆，雪浸白酒。”

淳熙十六年（1189）宋孝宗退位，改德寿宫为重华宫，以此为养老地。他的退休生活与宋高宗的充分享受生活不同，终日在净室中静坐，桌上放着书籍与文房四宝，却少有翻动。他也不喜欢纵饮，平时喝酒就很能节制。他的胞兄、嗣秀王赵伯圭奉召从湖州来京，至重华宫看他，问及他的日常生活。孝宗说：“十四日，嗣帝（指光宗）过此排当，十五日不饮（酒）。是夜但鼓琴两曲，……饮汤一杯，至二鼓就寝。大凡饮酒，不可连日，令人神思不清。人主没人道得，若不自禁制，任意恣纵，何所不可，非独酒一事也。”

侧看后妃饮食

南宋皇后共九人，依次有宋高宗的吴皇后，宋孝宗的郭、夏、谢三皇后，宋光宗的李皇后，宋宁宗的韩、杨二皇后，宋理宗的谢皇后，宋度宗的全皇后。有关皇后的饮食少有正面记载，唯《武林旧事》中的《宫中诞育仪例略》、《皇后归谒家庙》两节有侧面的记述，由此可窥大概。



佚名《盥手观花图》局部

图中所画即妃子与宫女。

《皇后归谒家庙》自注“用咸淳全（皇）后例”。皇后家庙即所谓之“皇后宅”。皇后在父祖诞辰忌日，按例出宫至家庙致祭，同时接见娘家亲人，“封赠三代亲属”。文内有早餐等情如下。

早泛索

皇后：下饭七件　菜蔬五件　茶果十盒　小碟儿五件

亲属：各早食十件

赐筵

皇后：绣高饤十　时果十碟　脯腊十碟　细京果十碟　细蜜煎十碟　看菜十碟

亲属：京果四十垒　脯腊三百碟　时果干果共五百碟

初坐

皇后：下酒吃食九盏　上细看食十件　果子意思十件

歇坐

下酒吃食十盏　果子十件　时果十件

《宫中诞育仪例略》开列了赐给“凡阁分有娠”后妃宫女的银绢与各种必备物品，其中食品有：

生菜一盒　生艾一斤　生母姜二斤　黑豆一斗　无灰酒二瓶　米醋二瓶

鸡子五十个（金漆箱儿）　带泥藕十挺　生芋子一盒（彩画）　银杏一盒五十斤

嘉庆子五十斤　菱米五十斤　荔枝五十斤　胡桃二千个　圆眼五十斤

莲肉五十斤　枣儿五十斤　柿心五十斤　栗子五十斤　粱子十合

吃食十盒（蒸羊一口、生羊翦花八节、羊六色子、枣大包子、枣浮图儿、豌豆枣塔儿、炊饼、糕、糖饼、髓饼）

太子的营养食谱

宋理宗无子，立其侄赵禥为皇太子。但赵禥先天不足，弱智。据说他的生母黄氏是李夫人的陪嫁丫头，怀孕后因出身低贱，吃堕胎药，所以赵禥出生后，“手足皆软，至七岁始能言。”被立为太子后，理宗对他管教甚严，负责教导他的又是一时名儒，无奈他天资不高，讲官虽“反复剖析”讲解，他仍懵然不知所云。为了增强他的体质，理宗亲自为他批写“玉食”，由司膳宫女抄写存档。



宋理宗画像

据陈世崇《随隐漫录》记载，太子的“玉食”有一份如下：酒醋白腰子，三鲜笋炒鹌子，烙润鸠子，土步（鱼）辣羹，海盐蛇鲊，煎三色鲊，煎卧乌鸡，湖鱼糊，炒田鸡，焙腰子，糊燠鲇鱼，醋蹄酥片，蝤蛑（梭子蟹）签，鹿膊，浮助酒蟹，青虾辣羹，燕鱼干，生豆腐，百宜羹等。在具体烹制中，“羊头签只取两翼，土步鱼只取两腮，……余悉齐之地，谓非贵人食。”如有人将丢弃的拣起，就会遭到厨师的斥骂，说：“这是狗吃的呀！”

宫内一年中的宴会

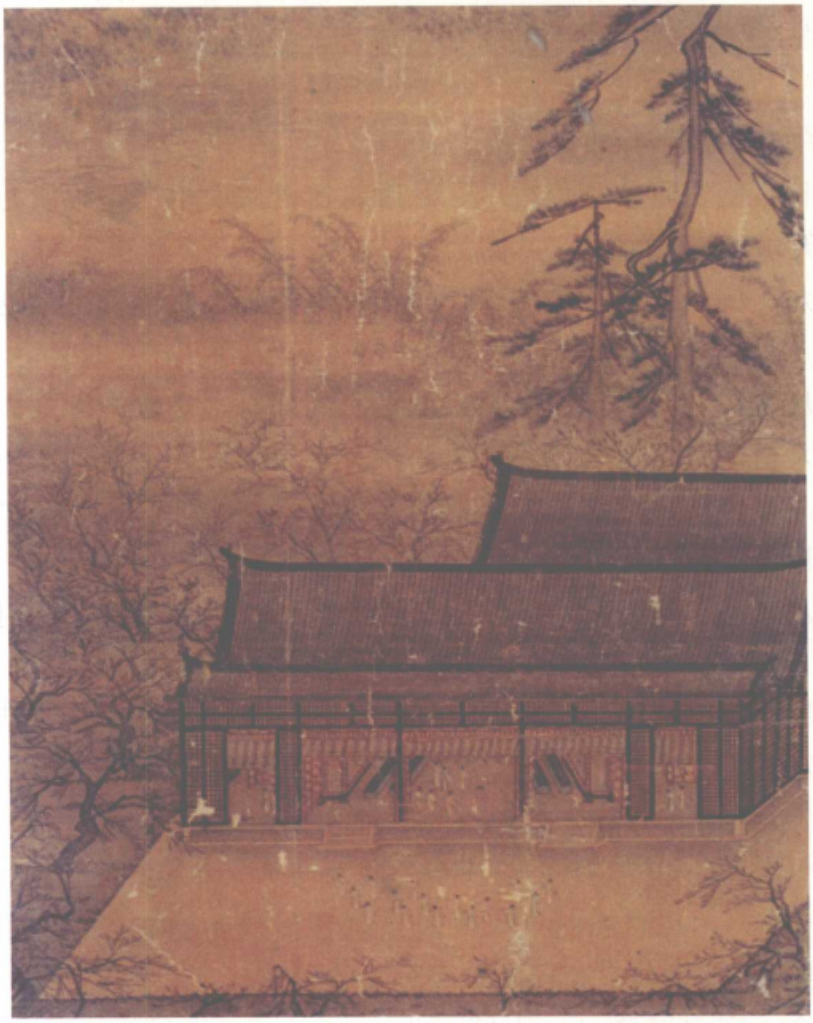
宫中的宴会大致分为两类，一是例行宴会，每年届时都要举行，称为“排当”。二是临时取旨排办的，称为“非次排当”。而第一类中又有虽列入计划，但因外部原因难于固定时日，只能临时举办的宴会，比如宴请来京的重要外交使臣，临时宴请元老重臣等。下面是每年固定的宫宴。

正月元旦大朝会，颇似今之团拜。所有京朝官员均需出席，在大庆殿（即文德殿）举行。“朝贺毕，就殿赐燕（宴）宰执、百僚”。后宫设宴于清燕殿，用插食盘架。午后设晚宴于庆瑞殿，“进市食，赏灯”。

金国使臣入京祝贺新年，下榻六部桥直街南之都亭驿。第三天入宫于紫宸殿朝见皇帝，见毕，“赐宴于垂拱殿。酒五行，（侍）从官已上与坐。”使臣辞京回国前一日，“大燕集英殿（即紫宸殿），尚书郎官、监察御史已上，并与学士院撰致语。”宁宗朝大臣刘襜有《金国贺正旦使人到阙宸殿宴致语口号》诗，可说是亲历者的现场所感，诗云：“榆关玉塞静无尘，嘉定如今第四春。两国交驰通好使，八方同作太平人。翠鼍鼓奏娱嘉客，白兽樽浮赏谏臣。圣历从兹天过错，年年玉帛会枫宸。”马远的《华灯侍宴图》上方有宋宁宗题诗，从诗文看可知此图所表现的，就是庆贺“嘉定更盟”即再次议和成功的宫中宴会，只是作者自外向里取景，避开了殿内主要人物与场景的描绘，使人难窥其详。

立春日，“后苑办造春盘供进”，“翠缕红丝，金鸡玉燕，备极精巧，每盘直万钱”。

正月十五日元宵节夜，宫中赏灯，“既而取旨，宣唤市井舞队及市食盘架”。事先由临安府首长派人挑选好担架食具“华洁及善歌叫”的小贩，让他们在皇城外耐心等待。听到宣唤后“歌呼竞入”，与平日一样吟叫着入宫。“既经进御，妃嫔内人而下亦争买之，皆数倍得直”，以至有一夜成富者。



马远《华灯侍宴图》局部

描绘宋宁宗时宫中举行盛大宴会的情景，画家利用格子窗与高卷的锦帘，遮住了入席的君臣，大厅里只见几名服务人员。殿前正在表演的杖鼓舞，成了烘托气氛的主角。以“无声胜有声”的艺术手法，让人感受到盛宴的隆重与热烈。

二月初一，“中和节”。次日，“宫中排办挑菜御宴”。此宴属后宫后妃们的娱乐性活动。

二月上旬，福建转运司进贡的第一纲蜡茶“北苑试新”送到宫中，仅一百夸，每夸仅方寸大小，置于黄罗软盝中，下垫青箬，再用黄罗包裹，封口处由主办官员加盖封泥印，然后再装入红漆小匣，用镀金锁上锁，再放入细竹丝编织而成的笈中，里外共四重。这批茶叶只用初生的形似“雀舌”的新芽制成，一夸价值四十万，仅供数杯之品。

端午宫中排当，插食盘架。

中秋宫中赏月，于倚桂阁、秋晖堂等处临时取旨，设赏月排当。“夜深天乐直彻人间”。

重九，例于八日在庆瑞殿作排当，点菊灯，赏橙橘。如遇郊祭则罢宴。

九月中旬，三年一次合祭天地祖宗的郊祭，是倾举国之力操办的大礼。大礼完成后，皇帝要乘辇到景灵宫天兴殿向列祖列宗举行“恭谢”礼。第二日，再到景灵宫前的太乙宫参拜诸神，礼毕，“宣宰臣以下合赴坐官并簪花，对御赐宴”。所谓“合赴坐官并簪花”即有资格列席之官，并赐绢花让他们插在帽上，只有皇帝不簪花，用红罗盖在幞头上。等乐声响起，开始敬酒。前三盏用圆杯，后二盏用屈卮（有弯曲把柄的酒杯）。宴毕返驾。这是皇帝在宫外举办的唯一一次中型宴会，以酬谢大臣在这次大礼中所作的贡献。

冬至大朝会，规格与元旦相同。

宫中赏雪，皇帝多在明远楼（楠木楼），后苑进呈各种雪花、雪灯、雪山，“以供赏玩”，同时烹制各种杂煎小吃点心，如春盘饨饤、羊羔儿酒等，供皇帝品赏以及分赐给妃嫔。

岁除，宫中以腊月二十四日为小年夜，三十日为大年夜。后苑修内司进呈各种消夜果儿，用各种蜜饯堆满的大盒多达百余种，如蜜煎珍果、花饧、茸豆，也有各种金玉制的戏弄之物，外罩贴金龙凤罗帕，“以奇侈求胜”。“一盒之费，不啻中人十家之产。”

第四节

南宋酒的故事





高士坊巷

据丁丙《武林坊巷志》载，清幽静凝的高士坊巷曾是南宋三省故址也。“三省”即中书省、门下省、尚书省，是南宋朝廷最高的行政机关，其稍南即皇城北大门和宁门西的孝仁坊。为适应此处上下班人员的生活需要，这里的名点有孝仁坊水晶红白烧酒、皂儿膏、澄沙团子、乳糖浇等等。

据说大禹时代就有了酒。酿酒的仪狄因而受到大禹的训斥，说饮酒可以亡国，所以下令禁酒。然而虽禁而无效，酒反而大行其道，到了西周，居然已经有了卖酒的酒店。故《诗经·小雅·伐木》云："有酒湑我，无酒酤我。坎坎鼓我，蹲蹲舞我。"晋代江统在《酒诰》中说得更直白，说："酒之所兴，乃自上皇。或云仪狄，一曰杜康。有饭不尽，委余空桑。郁积成味，久蓄气芳。本出于此，不由奇方。历代悠远，经口弥长。稽古五帝，上近三皇。虽曰贤圣，亦咸斯尝。"大意是说，不管是仪狄还是杜康发明了酒，其实酿酒很简单，把剩饭倒进桑树的空洞里，时间长了就变成了佳酿，并无奇招秘方。三皇五帝算是大圣贤了吧，可谁没有尝过酒呢？所以天下百姓好这一口就太正常太平常了。酒就这样成了人们离不开的"密友"，以至于历史上许多重大事件的发生，都与酒有着扯不清的关系，比如刘邦赴项羽的"鸿门宴"，《三国演义》中曹操、刘备的"煮酒论英雄"，宋太祖的"杯酒释兵权"，《水浒传》中武松的"醉打蒋门神"，都是家喻户晓的与酒有关的著名故事，由此成了酒文化中最有吸引力、最能吊起大众胃口的一个组成部分。

南宋也有这样与酒与饮食有关的故事。

南宋酒的故事可分以下两类，一是历史上的真人真事，二是南宋笔记中人神掺合的故事。

花腿盖起太平楼



刘松年《中兴四将图》张俊像

宋室南渡，驻跸临安，刘光世、韩世忠等军都布置在最前线，常年东征西讨，只有最得宋高宗信任的张俊一军常驻行在。张俊从军中选择年青而身材高大者，组成亲卫军，令每人从手臂以下文身刺青至足上，以防逃逸，人称“花腿军”。

驻军日久无事，最善于谋私敛财的张俊，命令“花腿军”们参加劳动，在临安城中建造第宅廊房，并建起一座大酒楼太平楼。军士们为此累得腰酸背痛，满腹牢骚，作打油诗云：“张家寨里没来由，使他花腿抬石头。二圣犹自救不得，行在盖起太平楼！”“二圣”指被金兵俘虏、囚禁在金国后方的北宋皇帝徽宗与他的长子钦宗。当时“迎驾二圣”是抗金救国斗争的口号之一，虽然让宋高宗心中不悦，但于情于理都无法反对和禁止。诗尾二句意即是：你张俊连“二圣”都无法无力去拯救，却让本该为国效力的军士做起了临时工，盖起了为你发国难财的大酒楼。

绍兴四年（1134）夏天，韩世忠率军从镇江来京朝见皇帝，兵士们人人以铜作面罩，老百姓看了，开玩笑地说：“韩太尉铜脸，张太尉铁脸。”当时人们将不知廉耻、不怕舆论批评的人，称为“铁脸”，张俊就是这样的典型，被滑稽演员戏称为坐在铜钱眼里只知捞钱之人，连宋高宗、秦桧、韩世忠都闻之大笑。

太平楼的所在地，即太平坊巷。

俞国宝题诗得官

有一天，宋高宗趁舟游西湖，途经断桥，望见桥旁有一家小酒店颇为雅洁，就下舟登岸，走了进去，只见小小店堂内设白色屏风一架，上书《风入松》词一首，词云：“一春长费买花钱，日日醉湖边。玉骢惯识西湖路，骄嘶过、沽酒楼前。红杏香中歌舞，绿杨影里秋千。　　暖风十里丽人天，花压鬓云偏。画船载取春归去，余情付、湖水湖烟。明日重携残酒，来寻陌上花钿。”

宋高宗看了好久，问店家词是谁人所作。店家说，是太学生俞国宝的醉后之作。高宗笑道：“此词写得甚好，但末句未免有腐酸之气。”说罢要来笔墨，将末句改为“明日重扶残醉”，并即日下旨，让俞国宝提前毕业，入仕为官。

确如高宗所评，“重携残酒”显得寒酸小气。试想第二天带着昨日吃剩的酒来游湖寻美人，实在有损才子风流倜傥、不拘小节的派头；改为“重扶残醉”，不仅少了手中累赘，品格也就显得不凡了许多，形象上更有些飘忽朦胧，极富诗意，且显示了虽宿醉未醒，仍执意要重觅芳踪的真切心情，表现了对过眼而逝、“云鬓偏”的少女的单相思，是何等热烈和充满期待。宋高宗是有多项成就的艺术家，他赏识这位兼有才情的青年，也就在情理之中了。



高宗停箸逐宠妃

绍兴三十一年（1161）五月，金国使臣依惯例入京来贺宋高宗的生日，竟按照金主完颜亮的指示，公然以战争相威胁，要南宋出让淮河以北国土，同时泄露了被俘的宋钦宗已死的消息。此前虽有大臣不断提醒宋高宗，金国有毁盟南侵的可能，宋高宗却始终表示不信，说朕待他们那么好，他们有什么理由撕毁盟约呢？至此，金国已经摊牌，形势顿时变得严峻与紧张起来。

六月，宋高宗下令遣散宫女三百九十人、乐女二百余人。七月的一天，宋高宗到小刘婉仪阁进膳，对着菜肴发呆，也不举筷。小刘婉仪看着奇怪，就派内侍去了解情况，才知道朝廷已为此分成战和两派，闹得议论纷纷。汪应辰坚持和议，说用兵必误大计。御医王继先以医术得宠于高宗，说得更明白："今边界本无事，都因为新进主兵官想用兵邀功，才出了问题，若斩一二人，和议即可重获成功。"高宗道："你是想让我杀刘锜？"刘锜是当时仍在岗的抗金老将。

小刘婉仪仗着高宗对她的宠爱，就劝高宗杀一二个主兵官，以求形势好转。宋高宗一听她的话竟与王继先不谋而合，立即厉声喝问道："你怎么会说出这种话来？"小刘婉仪经不住这一斥问，只好如实交待，宋高宗听罢勃然大怒。八月丁未日，高宗下诏将小刘婉仪放归本家，服伺她的阁中官员全部发遣到该去之处，并命令有关部门将她弟弟刘伉的官员身份证件与档案全部销毁，已任之知阁门事、干办皇城使、和州防御使（正五品）职衔全部撤销，只给了他一个"提举洪州玉隆观"的虚衔领工资，"任便居住"。另经侍御史杜起莘的强



佚名《却坐图》局部

此图画汉武帝的故事，但汉武帝和他的嫔妃们都穿着宋装。比如皇帝胸前的曲领方心，是宋代才发明的，几位娘娘的装束正好替少有发现的宋代嫔妃服饰提供了可信的依据和样式。借此可以想见宋宫嫔妃的样子。

力弹劾，王继先也被赶出京城，子孙得官者全部罢去，家产抄没，“一时中外大悦”。

宋高宗有名可查的嫔妃有20余人，但被驱逐出宫的只有这个曾经宠爱有加的小刘婉仪。可见，宋高宗绝不是演义所说是一个只爱美人不爱江山的昏君。

提刑纵饮露原形

绍兴年间（1131—1162），秦桧外甥之一王鈇任番禺长官，声名狼藉。朝廷派司谏韩璜为广东提刑（类省级公检法首长）前往调查处理。王闻讯大忧，几乎寝食皆废。他有一妾原是钱塘妓女，见状问他有何心事。听罢乃说："不用担忧。韩璜就是韩九，字叔夏，以前到我家玩过，最爱玩花样。只要他来，一定要请他多喝酒，妾就有办法对付他。"

不日韩提刑来到番禺，王鈇赶去迎接，韩不见，入城后，才得拜见，只见他一副居高临下、不屑一顾的样子。韩到王鈇官舍视察，二人饮茶后，王邀请韩游花园，不许，再三恳请，才表同意。入园至花厅，只见山珍海味已摆满一桌，花枝招展的女乐师们一齐奏乐，反弄得韩有点局促不安。王见状挥去女乐，暗中令她们改作淡妆，假装是舍中侍婢，到后堂侍候大人痛饮。于是，二人移席至后堂。后堂酒筵更加丰盛。王陪韩饮酒至半，见韩在众婢左右奉侍下已微醉，就悄悄离座，退至一角。这时，那名钱塘来的小妾在帘内唱起以前韩九赠送给她的歌词，听得韩大人大为激动，以至不能自制，说："你原来在这里啊！"急切地想见她，妾隔着帘子故意要他满饮三杯，却仍然不肯出来，挑拨得韩九愈加猴急。妾又说："司谏以前在我家，最善长跳舞了，今日如能为妾再舞一回，我就出来与你相见。"这时韩已醉得不知天南地北，立即索取舞衫与化妆用具，往自己脸上涂抹粉墨，然后踉跄起舞。舞着舞着，忽然跌倒在地。

王鈇目睹韩提刑丑态百出，忍住笑，忙令备轿，令诸女扶韩登

轿，一直送到停泊在城外河边的官船之中。韩一进船舱，就酣然入睡。睡到五更酒醒，觉着衣衫拘绊，拿烛对镜一照，羞愧得无地自容，当即下令解缆还舟，再不敢调查王鈇的什么违纪违法行为了。

不久，此事流传到京城，韩提刑立刻遭到弹劾，王鈇倒反而成了个没事人。孔子说："枨也欲，焉得刚？"又想装得一本正派，又不能控制自己的欲望，怎么能做到刚正呢？韩璜就败在这里。



佚名《宴乐图》

此图为河南白沙宋墓壁画，据考墓主并无显赫的身份与财富，只是一般的中小地主，但家中仍养着乐队舞女，可见宋代歌舞侍宴极为盛行。

宋孝宗夜宴胡铨

胡铨，字邦衡，庐陵（今江西吉安）人。建炎二年（1128）进士，绍兴五年（1135）荐任枢密院编修官。绍兴八年（1138）京城战和两派大辩论，胡铨上书请斩秦桧等三人“以谢天下”，轰动朝野，连金国都极为钦佩，却遭到秦桧的打击迫害，被开除公职押送吉阳军（海南岛）编管，流放近二十年，直到绍兴二十五年（1155）秦桧病死，才允许他离岛内移。宋孝宗隆兴元年（1163）五月三日晚，胡铨奉召入宫，在内殿秘阁受到孝宗的亲切接见，“蒙赐金凤笺，就所御玉管笔，并龙脑墨、凤味砚，又赐以花藤席，命铨视草毕”。这“草”是什么呢？可能是文告或诏书的草稿。据《宋稗类钞》载，胡铨之字笔画劲挺，孝宗说：“卿写字宛如卿为人。”

伺候君臣对饮的是两名宫女，一名兰香，一名玉梅，另一为内侍王隆，司厨“满头花”办酒肴，潘贵妃奉旨侍宴。孝宗坐七宝交椅（即折叠椅），身后围着绣龙曲屏风。胡坐青玉团椅兀，因年老，赐红漆螺钿屏风围于身后，孝宗说这是他封郡王时太上（宋高宗）所赐之物。孝宗用玉荷杯，胡用金鸭杯。二人先饮酒一杯，“食两味八宝羹”。孝宗说：“此味极佳，内有蚌肉，犹可吃饭。”又说这是前日南海守臣所进。在君臣对话间，因天热各换了便衣。潘妃唱两曲侑酒，孝宗也亲唱一曲《喜莺迁》。“饮讫各就坐”，“食两味鼎煮羊羔，胡椒醋子鱼”。孝宗说：“子鱼甚佳，朕每日调和一尾，可以吃两日饭。”这味胡椒醋子鱼因有“佳料和之，可以数日无馊腐之患”。

孝宗说以前所见“太上吃饭（一餐）不过吃得一二百钱物”，而秦桧“家人一二百钱物方得一日。太上每次排当内宴止用一二十千，桧家一次乃反用数百千”。


宋孝宗像

君臣又饮，潘妃奉旨“取玉龙盏至，又令兰香取明州（今宁波）虾脯至”，再饮。孝宗说：“酒后不可不饮龙次。”“乃以玉匣贮揭龙次数片”，孝宗“自嚼一片，余悉以赐予”。这“龙次”是什么？文中未作解释。接着兰香进茶。胡铨流放南海时酒后甚渴，就嚼数片鹧鸪沉香小片，以清茶咽下，即能“齿颊香辣”，解渴醒酒。接着送上“两味胡椒醋羊头，真珠粉，及炕羊泡饭”。孝宗说：“炕羊甚美。”食毕，移至明远亭，以龙涎香盏进茶，时已三更。

亭前有荷池，孝宗命王隆下水摘取莲蓬剥出莲子，以玳瑁盘盛之，索酒再饮。君臣纵谈至四更钟响，胡铨才“侍上入内，至候春门”揖退。

胡铨得到这样空前的礼遇，自是他一生中的无上荣光，就写了一篇追记《经筵玉音问答》，如实记录了这次夜宴中君臣的对话以及服饰、酒食、茶点、餐饮具等亲见之事。其中提到的“候春门”，连《武林旧事》《梦粱录》等书都未曾提及。本书因主题所限，只介绍夜宴的饮食事。



陈亮因醉招巨祸

陈亮（1143—1194），字同甫，婺州永康人。南宋光宗绍熙四年（1193）的状元，高中时年已51岁，堪称中国古代最年长的状元。但此前有一段少有人知的曲折遭遇却因酒而起，差点枉送了性命。

陈亮年青时富有爱国思想，参加科考以求为国所用，却被考官何澹黜落。陈心不能平，对朝中所有熟人说："我老了，反为小子所辱。"何听说后记恨在心，但找不到报复他的把柄。陈接着多次入京伏阙上书，力主恢复中原，反对妥协苟安，陈述自己的见解和建议。他的上书虽受到孝宗的重视，却遭到大臣的阻止。这使满怀雄心的陈亮受到严重的挫伤，一时颓丧得只好以酒为伴，交结了几名嗜酒狂士。

一天，陈亮与狂士二人带着一名妓女在破庙里饮酒，用开玩笑的口气称妓为"妃"。狂士乙心怀歹意早想诬陷陈亮，就故意对甲说："既然册立了妃子，那么谁当丞相呢？"甲说："那就让陈亮当左丞相吧。"乙又说："那我做什么呢？""你当右丞相。我用二相，大事就能成功了。"乙就请甲坐到方丈坐的高椅子上，拉陈亮一起作朝臣向皇帝奏事之状，降阶拜甲。甲不知是计，喝得忘了忌讳，煞有介事地端坐于上受拜。"妃"也捧杯唱《降黄龙》为贺。然后，"妃"与"二相"同呼"万岁"。

乙早知陈亮得罪过何澹，而这时的何澹已升任刑部侍郎。按常理乙本应向当地政府举报，但他却绕过县州两级政府，入京直接向刑部举报陈亮的大逆之罪。何见状立即上奏，一边下文交廷尉查办。于



马和之《女孝经图》

是陈亮与甲被捕入狱，在大理寺狱中被拷打得体无完肤，最后屈打成招，明知这是死罪，仍自诬有“不轨”之图。

定案后，处刑报告送到宋孝宗桌上。孝宗审阅后即密派左右到永康调查，得知大概，对来取审批报告的大臣说：“秀才醉后胡言乱语，何罪之有？”说罢用御笔批复后，将案卷掷到地上。在宋孝宗的亲自干预下，陈亮与甲才死里逃生，宣布无罪，同时出狱。但陈亮的这一风波刚刚摆平，又因家僮在外杀人受到牵连，被仇家告发，有重陷囹圄之险，幸得丞相王淮知道皇帝爱其才不欲穷治，从中调护，又得到时任地方高官的辛弃疾的一力救助，最终化险为夷。

绍熙四年，陈亮一举夺魁，被任命为“佥事建康军判官厅公事”，次年尚未到职，就病死在家，以怀才不遇终其一生。



李皇后借酒撒泼

宋光宗的皇后李凤娘，是岳飞部将、襄鄂军区首长李道的女儿，被道士皇甫坦看出有“天下之母”的大富贵相。后来他应诏入朝求雨成功，趁召见之时将李凤娘推荐给宋高宗为孙媳，经高宗同意，聘为孙子赵惇的王妃。婚后生下赵扩，从此母以子贵，日益骄横。其父也恃势逞霸，为害乡里。当地有关部门忍无可忍，纷纷上告。此时高宗已退位，宋孝宗见报，不顾媳妇的面子，罢了国丈李道的官，李凤娘从此记恨在心，但也无可奈何，只拿其夫出气，吓得他精神失常。宗孝宗退位后，赵惇即位，是为光宗，李凤娘自然成了皇后，便开始利用权势报复她的公公，其中一招就是挑拨孝宗与光宗的父子关系，进而控制光宗的行动，使他未经她的同意，就不敢前往重华宫（原德寿宫）去探望父亲。甚至当孝宗卧病，也软硬兼施阻止光宗前去探视。

宋孝宗原有三个儿子，长、次二子先后去世，唯一健在的“孝子嗣皇帝”对他如此长期冷漠，令他伤心不已。忽有一日，李皇后主动陪光宗前往重华宫看望孝宗，见面后还格外谦和，频频自责，欢宴数日，共叙天伦之乐。光宗夫妇回宫后传出内旨，宣布李皇后将归谒家庙（在后市街），当天将她的亡父追封为楚王，又封了她的至亲二十六人的官职。李皇后达到目的后，就再不准光宗去重华宫问安了，大臣上书劝谏，一概被她否决。又有一日，李皇后瞒住光宗，私自乘辇去了重华宫。孝宗见她一人前来，便问：“皇儿为何不来？”李皇后诓骗说：“今日又不甚好，特嘱臣妾前来侍宴。”

孝宗留她进膳，李皇后一边给公公酙酒，一边偷偷看他脸色，

见其忧色犹在，轻声说：“皇上多病，一时难愈，依臣妾愚见，不如立扩儿为太子。……”孝宗停杯说：“受禅（指光宗即位）还只有一年，就要册立太子，太早了，何况立储要择贤，再过几年也不迟啊。”李皇后听了大为不乐，忍了一阵终于按捺不住，放下筷子，高声说道：“古人有言，立嫡以长，臣妾六礼所聘，扩儿是臣妾亲生，现已年长，为何就不可立为太子？”



李皇后像

李皇后只知呈一时之快，却极大地刺痛了公公。因为皇太后谢氏是前太上皇高宗赐给孝宗作第二任继室的，出身寒微。而光宗的生母郭氏，是亡故后被追赠为皇后的。更要紧的是，孝宗本人并非高宗亲子，而是养子。所以她的话既讽刺了谢太后，也讽刺了宋孝宗，不由使孝宗闻言大怒，厉声喝斥道：“汝敢来揶揄朕，真乃无礼之极！”

鉴于李皇后的种种忤逆与违规之举，孝宗曾想将她废黜，密召前宰相史浩入宫商议。因史认为不妥，才未实施。从此，孝宗只能在孤寂中受尽煎熬，黯然去世。

嘉王侍宴坠情网

宋光宗绍熙年间（1190—1194），由于李皇后的挑拨离间与控制，光宗与他的生父、太上皇孝宗长期不和，少有往来，“两宫隔绝”几成定势。孝宗原以为第三子“英武类己”，所以违反“立嫡以长”的惯例，当太子病亡后，越过第二子，立第三子做了太子。不料他当了皇帝就为李皇后所操控，没有她的允许，竟不敢越雷池一步。这种情况使渐老的孝宗深陷痛苦，常常倚楼眺望，盼望有一天儿子能来看他。



杨皇后像

对于光宗这种违背人伦的不孝行为，大臣们不断上书提出或诚恳或激烈的批评，然而几乎不起作用。于是有人想到了他的独子嘉王赵扩，建议由他前往重华宫探望祖父母与仍健在的曾祖母吴太皇太后，即宋高宗的遗孀，相信这将能让三老欣喜不已。年轻的赵扩果然不负众望，择日去重华宫请安了。

孙子的来到，让孝宗夫妇与吴老太后喜出望外。当天，由吴老太后出面招待曾孙吃饭，并唤出她最喜欢的贴身女秘杨桂枝侍宴。不过，这时她还不叫杨桂枝，只以“妹子”相称。

她的身世扑朔迷离，直到她后来当了皇后，还“耻其家微”、“绝不与通”，从不与娘家人往来。要说清这种不可思议的事情，不是三言两语可成，姑且按下不表。当时的情况是，她已年岁不小，至少比嘉王年长8岁。



宋宁宗赵扩画像

嘉王这时虽已结婚，且王妃韩氏出身名门，是北宋名相韩琦的玄孙女，但二人并无真感情，所以蓦然间看到侍宴的竟是这般青春亮丽的绝色女子，顿时一见倾心，几乎忘记了朝南坐着的曾祖母，直看得目不转睛，魂不守舍，以至妹子为他斟酒已溢了他一手，仍痴了般无所察觉。

一直在深宫伺候老太后的妹子由于自知浅薄，抓紧“恶补”，终于自学成才，不仅知史书，还善诗词与小楷。虽然我们无法判定她在马远早期作品上的题诗写于何时，但诗中流露的情绪已经表明，她不是心如止水，而是一直在窥探和寻找着她的“白马王子”。以她的聪明与悟性，立即明白了嘉王的用意，一反往日的沉静端庄，当着这个从未见过的男人“叱嗤”一声笑出声来，继而赶紧抽出腰间一方熏了香的锦帕，替嘉王抹拭手上与衣袖上的酒渍。这一抹一拭就像抹拭在嘉王的心头，抹得他从此坠入了难以自拔的情网。

嘉王失魂落魄似的回到了府中。后来，终于鼓起勇气，借请安之名三天两头去重华宫，与杨桂枝幽会，终于让吴老太后识破机关，……再后来嘉王即位，是为宁宗，吴老太后终于将小妹赐给了宁宗。不久，韩皇后病亡，出生在淳安山沟里的杨桂枝突破外戚权臣韩侂胄的暗中阻挠，终于当上了皇后。

敖陶孙借酒题诗

庆元初年（1195），外戚韩侂胄为了篡夺大权，设计将丞相赵汝愚排挤出朝贬往外地，并派人将他毒死在路上。赵丞相在光宗退位、宁宗即位的“绍熙内禅”中，处置得当，成功地将面临内乱危机的王朝引领出急流险境，深得人心，所以噩耗传到京城，立即引起了广大文人的强烈不满。一天，太学上舍（毕业班）生敖陶孙在天街三元楼喝闷酒，趁醉在酒阁木板上题了一首诗，云：“左手旋乾右转坤，如何群小恣流言。狼胡无地居姬旦，鱼腹终天吊屈原。一死固知公所欠，孤忠幸有史长存。九原若遇韩忠献，休说渠家末世孙！”诗的大意是讽刺韩侂胄颠倒黑白，培植死党，把持朝政，狼的下巴之下周公（姬旦）是无法安身的，所以像屈原这样的忠臣只能葬身鱼腹。现在赵丞相死了，才知道最大的遗憾是当初没有满足韩侂胄建节的要求，让他远离朝廷，幸亏历史会记下你的忠诚。如果你在九泉之下遇到韩侂胄的祖父、北宋名相韩琦（谥忠献），可不要说起他的这个不肖之孙而引他伤心啊！

敖陶孙写罢，又喝了一回酒，准备再斟酒时，猛然发现刚题了诗的板壁竟然不翼而飞了。一惊之下，敖陶孙马上想到一定是被韩侂胄布置的密探盯上了，捕快很快就会赶来，连忙买了端酒的店小二的外衣，披在身上，手执暖酒器下楼，正好与上楼的捕快擦肩而过。那人问道：“敖上舍还在吗？”敖说：“那秀才喝醉了还在睡觉哩！”说罢下楼疾走而去，当天逃回福建老家。

这个故事说明两点情况，一、酒楼的稳便阁儿是用小块木板拼接

作间隔的，否则不可能被轻易取走。二、酒楼为留连饮客，允许饮客兴来在墙上题写诗词，所以宋代诗词中有不少题写在旅舍、酒楼的即兴之作，大多有感而发，真挚动人。



赵伯驹《风檐屋卷图》

韩太师宴罢人不归

开禧三年（1207）十一月二日晚上，寿域坊（今白马庙巷）中权臣韩侂胄的平原郡王府张灯结彩，宾客如云，为韩太师的四姨太设宴贺寿。宾客中的张镃与韩是通家之好，韩呼张为“五哥”，张呼韩为“三哥”，张被安排坐在韩的右侧。张镃，字功甫，是南宋初大将张俊的曾孙，任职朝中，官虽不大，交游甚广，一时名流莫不与游。“五哥”的到场尤其让韩倍感高兴。由于韩在三年前轻率发动、侥幸取胜的“北伐”已告失败，本来想建“不世之功”，现在适得其反，金国指其为战争罪魁，明言要拿他的首级才能接受南宋重新议和的请求。在这样严峻的形势下，张的出席显示着他在士大夫心中的的地位并未动摇。

宴会进行到二更时，王府总管周筠忽然被门官悄悄叫出大堂。原来有人送来紧急密报，上书“十万火急”四字，不待总管出门便已离去，还嘱“救人要紧”。周闻报心知有异，拿了密报返身入内。刚过长廊，忽听廊外远处有坠瓦之声，立即循声追去，行至西边山坡墙下，才见碎瓦在地，正欲抬头观察坠瓦之处，忽于黑暗中听墙头人语，说：“这伙奸臣还在作乐，竟不知死到临头了！”周抬头一看，只见大樟树树杈中竟藏着几名禁军。这一惊非同小可，周飞奔下坡，直奔大堂，只见韩与众宾正在观赏歌舞，兴与酒浓。周心急如焚，也管不了许多，上前将密报举到韩身边，气急败坏地说：“请太师速阅！”韩被冷不丁一喊，破了雅兴，不由恼怒道：“败兴鬼，下去！”随手一甩，将密报打落于地。

张镃见状，暗吃一惊，他一眼瞧见封面上“十万火急”四字，猜



连环画册《南宋风云录·兵围王府》封面画

到必与今晚行动有关。史弥远等人原来的计划，只不过是想把韩轰下台，赶出京城，张镃却说："不如杀之，以绝后患！"史等才决心按张所说，彻底铲除韩侂胄势力。这一方案获得杨皇后的支持，并模仿宋宁宗手笔写了一式三份圣旨，分交史等三人办理。主管禁军的夏震见有皇帝圣旨，表示"一力奉行"，立即派出禁军包围韩府。张虽心中焦急，却镇静如常，弯腰拾起密报，递到韩身前，笑道："总管忠于职守，大可嘉奖。此信也许事关重大，三哥不妨过目才是。"

韩闻言反而不自在，拿了密报，不看一眼，放到烛焰上引火烧了，说："大惊小怪！还不是想邀功请赏！"

宴尽客散，四更鼓响。韩醉意蒙眬，更衣上朝。他坐车行至六部桥边，即遭禁军劫持，直驶进玉津园（约原火柴厂处），被加罪击杀。

长达十三年的外戚权臣专政至此结束，宋金重新议和，条件更加屈辱，史称"嘉定更盟"。史弥远兼领军政二府，上台执政。张镃因功大赏薄，想再搞一次大事，事泄被贬，流放云南象县而死。

贾似道设宴乞命

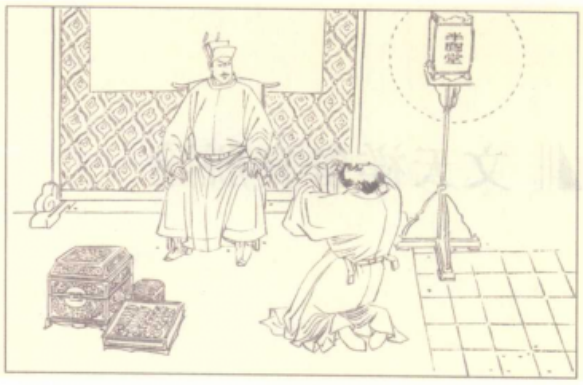
南宋最后一名窃国大盗就是贾似道。贾似道是理宗时大臣贾涉小妾生的儿子，从小与同父异母的姐姐在台州老家生活，后来姐姐被征入宫，剩他一人，无人管束，随着年岁渐长，更加肆无忌惮，将家产挥霍一空，弄得存身不住，只好入京碰碰运气。就在他混迹妓馆赌场，走投无路之际，忽听人说当今皇帝的宠妃贾氏正在寻她失散多年的胞弟，于是急忙托人找到管事的内侍，带他进宫，一见果真就是他的阿姐。这一下落魄江湖的小混混时来运转。宋理宗见平地冒出来一个舅佬，当即在西湖边赐给他一套豪宅，封他一官，又三天两头赐物赐钱。没几年工夫贾似道就做到了封疆大吏。景定年间（1260—1264），蒙古忽必烈亲率大军围攻鄂州，贾似道奉命前线督军，竟私自派人向忽必烈乞和。正好另一路蒙军在四川受阻，统帅蒙哥中炮而亡，忽必烈闻讯一面答应贾似道停战，一面撤军北返去抢汗位。元军一撤，贾似道隐瞒私下乞和的真相，向理宗报捷。理宗深信不疑，称贾对国家有“再造之功”，大加嘉奖，又将葛岭御苑赐给他作府第，赏赐无算，然后出城亲自迎



朝廷下旨没收贾似道的田园宅第，令贾似道回杭，听候处分。不日，这个大骗子、大流氓、大国贼，终于被押回杭州。

其“凯旋”回京。

景定五年（1264）正月，理宗去世，度宗即位，拜贾为太师、平章军国重事，掌握朝中大权。无奈贾太师不愿理事，只纵情享乐，甚至与群姬趴在地上斗蟋蟀。还动不动以辞职相威胁，吓得度宗一再迁就，以至派员坐守其门。所有对他持不同意见或曾顶撞他的人，不论文武，一概横遭迫害，多死于非命，其中不乏被逼降蒙，后来成为灭宋先锋者，如守鄂时的将军刘整。就在贾似道胡作非为自坏朝纲之时，已经立国的元蒙大军终于攻下了坚守五年的西北重镇襄阳。咸淳十年（1274）七月，度宗去世，贾似道独自决定，立4岁的二皇子赵㬎为帝，由谢太皇太后垂帘听政。德祐元年（1275）九月，元世祖忽必烈下诏历数贾似道之罪，分兵二十万伐宋。贾为舆论所迫，带兵离京出征，在鲁港（今安徽境内）全军溃散。贾只身逃往扬州，不敢回京，群臣闻知纷纷上书要求将他处死，谢太皇太后怜他是“三朝元老”，下诏没抄他的田园宅第，贬官发配边远州郡。理宗之弟、荣王赵与芮一向痛恨贾似道，招募贾的仇人郑虎臣做押监使臣。郑父原为绍兴大富，因拒绝献出家中宝藏，被横加罪名发配边地而死。



临行前夕，贾似道备了一桌盛筵，宴请押监使臣郑虎臣，献了珍珠财宝，求他保全性命。

贾似道听说由郑虎臣监押上路，大觉不妙，临行前夕，在葛岭宅中备了一桌盛筵，宴请“天官”（即由皇帝派遣之官），装出一副可怜相，说了许多好话，跪地叩头再拜，求他保全自己的老命，随即献上准备好的一批珍宝。郑冷笑道：“这些珍宝都是祸害，下官如何收得？有话路上再说不迟！”说罢起身，筷也不动就走了。

次日一早，郑虎臣来葛岭起解犯官，供贾似道坐的轿旁高竖一旗，上写“奉旨监押安置循州误国奸臣贾似道”，让他一路上受尽天下百姓的无情斥骂与愤怒遣责，最终在福州漳州郊外的木棉庵中，被郑虎臣用锤击毙。

文天祥备宴脱险

德祐二年（1276）三月初，临安阴雨绵绵，入城的元军统帅伯颜，命令元军押着投降的7岁宋少帝与度宗遗孀全太后，以及所有俘虏，乘船北上大都（今北京）。丞相文天祥在正月奉命至皋亭山（今半山）元军营谈判时被扣，也在北行船中。船至镇江，文与助手杜浒密议，一定要设法在此脱险，因江北的真州（今仪征）还在宋军手中。杜上岸后很快找到一位开酒店的爱国者，答应找一个为元军管船的南方友人，帮助文实现计划。

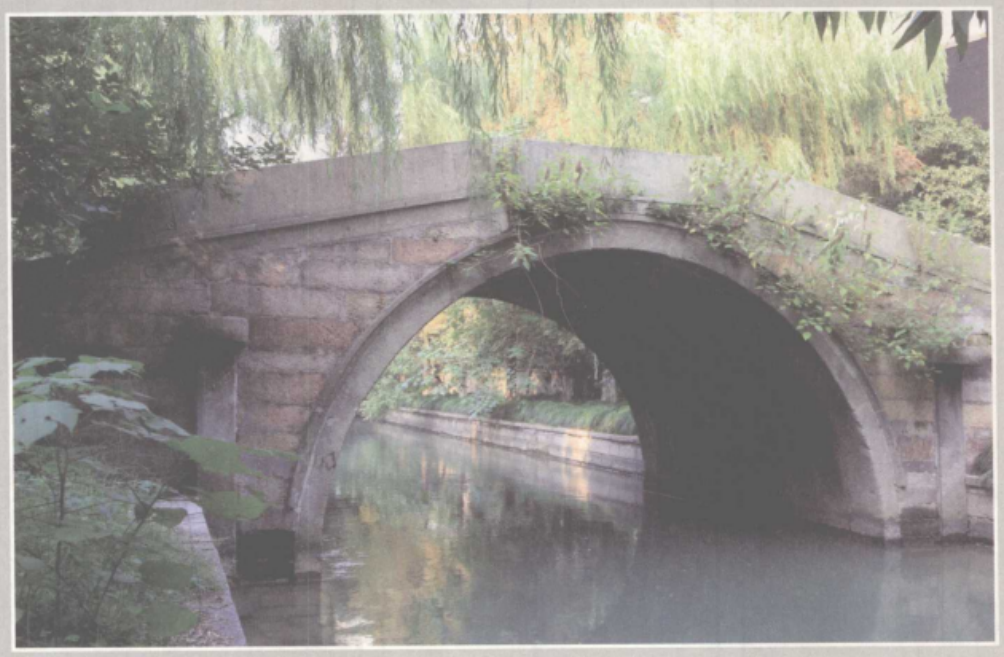
由于伯颜对文天祥的优待，文被允许上岸暂住沈颐家中。当晚，文天祥备宴酬谢房东沈颐，请监管他的王千户作陪。王见文神态自若，丢下怀疑，开了酒戒，大喝起来。沈见状猜知是计，有心助一臂之力，就与王猜拳行令，数杯既下，佯装醉倒。王见状大笑不止，说沈先生的酒量不过尔尔，还敢夸口与他较量！文抚掌称赞，继续给他夹菜，劝酒。不一会王千户醉倒在地，转瞬鼾声如雷。这时，杜浒带着他买通的一名老兵进屋，领着文天祥出了大门。由杜浒用计招来的一名十五六岁的小元兵提着官灯，在前面带路。因有“官灯提照”，走街穿巷，元军岗哨无一人查问。走不多远，一直跟随文天祥的部将余元庆等八人，从暗处跟上。一行人顺利地走到江边，已有一条小船在苇丛中等待。杜浒给小元兵一些银子，让他回去。一行人上船后，篙师把篙一点，小船箭也似的飞进了漫天江雾，此时正是四更。

文天祥就这样逃出了虎口，重新投入组织力量抗元救亡的事业。

第五节

南宋饮食诗词





六部桥

今六部桥为南宋京城中最重要的通达，西为三省六部（类国务院），东有国宾馆都亭驿，直东为候潮门，可以说这里是达官贵人频频出入之处，故有名点“六部前丁香馄饨”行市百年不衰。

近几年来人们常将古人的诗词按其所咏，分解为茶诗、爱情诗、怀古诗、风景诗、咏物诗等等，唯不见饮酒诗。其实，酒诗之量可能超过前数种。按笔者拙见，酒诗约可分为下列几种，一、直接正面写酒，二、写饮酒的环境、过程及当时的感触，三、写酒引起的事件，四、直接题写在酒楼等饮酒场所的。所以写酒和饮食的诗词，无疑也是饮食文化的重要一支，可以帮助我们更形象地了解当时环境以及饮者的情绪变化。现将南宋的饮酒（食）诗词分列如下，考虑到本书并非以此为中心，故以绝句、律诗为主，恕不注释，仅供参阅。



陈与义　**虞美人·大光祖席醉中**

张帆欲去仍搔首，更醉君家酒。吟诗日日待春风，及至桃花开后却匆匆。　歌声频为行人咽，记著樽前雪。明朝酒醒大江流，满载一船离恨向衡州。

程俱　**丁巳九日携酒**

凉秋风物正清华，极目高楼不见花。老境固知无乐事，醉乡聊欲寄生涯。银钩远寄清桐滑，玉液亲题赤印斜。笑引壶觞成一醉，歌筵遥想鬓堆鸦。

吴可　**病酒**

无聊病酒对残春，帘幕重重更掩门。恶雨斜风花落尽，小楼人下欲黄昏。

小醉

小醉初醒过竹村，数家残雪拥篱根。风前有恨梅千点，溪上无人月一痕。

李祁　**郎官湖春日**

朦胧花影月黄昏，著意春风入酒痕。知是江梅欢喜客，倒垂花蕊照清樽。

洪适　**浣溪沙·饯范子芬行**

整顿春衫欲跨鞍，一杯相属少开颜，愁蛾不似旧时弯。　未见两星添柳宿，忍教三叠唱阳关，相思空望会稽山！

吴芾　**见市上有卖海棠者怅然有感**

连年踪迹滞江乡，长忆吾庐万海棠。想得春来增绝丽，无因归去赏芬芳。

偶然担上逢人卖，犹记樽前为尔狂。何日故园修旧约，剩烧银烛照红妆。

曾惇　**点绛唇·重九饮栖霞**

九月传杯，要携佳客栖霞去。满城风雨，记得潘郎句。　紫菊红萸，何意留侬住！愁如许，暮烟一缕，正在归时路。

刘子翚　**致明携酒来云际**

有客携家酿，敲门访病翁。一春寒食过，幽寺晚晴中。嫩竹扶檐绿，残花盖地红。牢愁赖君破，归意莫匆匆。

朱熹　**奉酬丘子野表兄饮酒之句**

微褐不充体，寒夜怀重衾。古来穷庐士，岁暮多苦心。苦心亦何为，世路多崎嶔。不藉杯中物，离愁坐自侵。举杯当勿辞，何为复沉吟？醺酣遗所拘，神虑契遐襟。荒湎思前戒，欢谣发清音。雅唱一何高，仰酬非所任。申章聊叙报，洪量亦余钦。

赵汝愚　**柳梢青题丰乐楼**

水月光中，烟霞影里，涌出楼台。空外笙箫，云间笑语，人在蓬莱。　天香暗逐风回，正十里，荷花尽开。买个轻舟，山南游遍，山北归来。

周必大　**道中忆胡季怀**

珍重临分白玉卮，醉中那暇说相思。天寒道远酒醒处，始是忆君肠断时。



元宵煮浮圆子

今夕知何夕，团圆事事同。汤官循旧味，灶婢诧新功。星灿乌云里，珠浮浊水中。岁时编杂咏，附此说家风。

范成大　**问月堂酌别**

半明灯火话悲酸，此会情知后会难。四海宦游多聚散，一生情事足悲欢。鬓丝今夜不多黑，酒量彻明无数宽。醉梦登舟都不记，但闻风雨满江寒。

夜归

竹舆伊轧走长街，掠面风清醉梦回。曲巷无声门户闭，一灯犹照酒垆开。

秦楼月·寒食日湖南提举胡元高家席上闻琴

湘江碧，故人同作湘中客。湘中客，东风回雁，杏花寒食。　温温月到蓝桥侧，醒心弦里春无极。春无极，明朝残梦，马嘶南陌。

杨万里　**郡中送春盘**

饼如茧纸不可风，菜如缥茸劣可缝。韭芽卷黄苣舒紫，芦菔削冰寒脱齿。卧沙压玉割红香，部署五珍访诗肠。野人未见新历日，忽得春盘还太息。新年五十柰老何！霜须看镜几许多。麴生嗔人不解事，且为春盘作春醉。

新酒歌

官酒可憎，老夫出家酿二缸，一曰桂子香，一曰清无底。风味凛冽，歌以纪之。

酸酒薤汤犹可尝，甜酒蜜汁不可当。老夫出奇酿二缸，生民以来无杜康。桂子香，清无底，此米不是云安米，此水只是建邺水。瓮头一日绕数巡，



自候酒熟不倩人。松槽葛囊才上榨，老夫脱帽先尝新。初愁酒带薑桂味，一杯径到天地外。忽然玉山倒瓮边，只觉剑铓割肠里。杜撰酒法不是侬，此法来自太虚中。《酒经》一卷偶拾得，一洗万古甜酒空。酒徒若要尝侬酒，先挽天河濯渠手。却来举杯一中之，换君仙骨君不知。

正月二十四日夜朱师古少卿招饮小楼看灯

南北高峰醒醉眸，市喧都寂似岩幽。君言去岁西湖雨，城外荷声到此楼。

垂虹亭看打鱼斫鲙

桥柱疏疏四寂然，亭前突出八鱼船。一声磔磔鸣榔起，惊出银刀跃玉泉。

和彭仲庄对牡丹止酒哦

病身无伴卧空山，石友相从慰眼寒。呼酒捻花谈旧事，牡丹匹似梦中看。

月下果饮

恰则天方暮，如何月正中。一年无此热，今夕绝无风。早藕凝松雪，新菱剥酽红。醉乡堪避暑，只合著衰翁。

生酒歌

生酒清如雪，煮酒赤如血。煮酒不如生酒烈，煮酒只带烟花气，生酒不离泉石味。石根泉眼新汲将，面米酿出春风香。坐上猪红间熊白，瓮头鸭绿变鹅黄。先生一醉万事已，那知身在尘埃里。

晚晴独酌

霜熟寒轻际晚时，帘间过影一鸦归。夕阳端与谁为地，只照游尘絮样飞。

梅露堂燕客夜归

药王船中酒似空，水沉烟上雪都融。梅堂客散人初静，椽烛烧残一尺红。

庆长叔招饮，一杯未釂，雪声璀然，即席走笔赋十诗

南烹北果聚君家，象箸水盘物物佳。只有蔗霜分不得，老夫自要嚼梅花。

酒香端的似梅无，小摘梅花浸酒壶。莫遣南枝独醒著，一杯聊劝雪肌肤。

王十朋　**宴七邑宰**

九重天子爱民深，令尹宜怀恻隐心。今日黄堂一杯酒，使君端为庶民斟。

李南金　**江头吟**

儿时盛气高于山，不信壮士有饥寒。如今一杯零落酒，风雨蚀尽征袍单。侧立昆奴面铁色，楚客不言未吹笛。关山有月无人声，自是江头渚花发。渚花春少未得妍，凝立青山围水天。杜鹃故态不识事，尽情叫入青风烟。壮士未握边头槊，旄头如月几时落。如今世界不爱贤，看取青峰白云角。呜呼一歌长歌怨，壶中无酒可续咽。

吴儆　**减字木兰花·中秋独与静之饮**

碧梧秋老，满地琅玕纷不扫。门掩黄昏，唯有年时月照人。　凄凉满眼，肯作六年灯火伴。莫说凄凉，来岁如今又一方。

林外　**题西湖酒家壁**

药炉丹灶旧生涯，白云深处是吾家。江城恋酒不归去，老却碧桃无限花。

辛弃疾　**踏莎行·庚戌中秋后二夕，带湖篆岗小酌**

夜月楼台，秋香院宇，笑吟吟地人来去。是谁秋到便凄凉？当年宋玉悲如许。　随分杯盘，等闲歌舞，问他有甚堪悲处？思量却也有悲时，重阳节近多风雨。

陆游

宴西楼

西楼遗迹尚豪雄，锦锈笙箫在半空。万里因循成久客，一年容易又秋风。
烛光低映珠帘丽，酒晕徐添玉颊红。归路迎凉更堪爱，摩诃池上月方中。

江渎池醉归马上作

久住西州似宿缘，笙歌丛里著华颠。每嗟相见多生客，却忆初来尚少年。
迎马绿杨争拂帽，满街丹荔不论钱。浮生何处非羁旅，休问东吴万里船。

夜食炒栗有感

齿根浮动叹吾衰，山栗炮燔疗夜饥。唤起少年京辇梦，和宁门外早朝时。

西村醉归

侠气峥嵘盖九州，一生常耻为身谋。酒宁剩欠寻常债，剑不虚施细碎仇。
歧路凋零白羽箭，风霜破弊黑貂裘。阳狂自是英豪事，村市归来醉跨牛。

题酒家壁

明主何曾弃不才，书生飘泊自堪哀。烟波东尽江湖远，云栈西从陇蜀回。
宿雨送寒秋欲晚，积衰成病老初来。酒香菰脆丹枫岸，强遣樽前笑口开。

冬夜独酌

寒水茫茫浸月明，疏钟杳杳带霜清。一樽浊酒有妙理，十里荒鸡非恶声。
物外虽增新跌宕，胸中未洗旧峥嵘。颓然尘睡蒲团稳，残火昏灯伴五更。

姜夔　**灯词**

游人归后天街静，坊陌人家未闭门。帘里垂灯照樽俎，坐中嬉笑觉春温。

陈造　**百花楼**

楼中香漂百和浓，楼下锦缬翻东风。玉樽美酒清若空，吴姬妆面相映红。人生一笑不易得，是间一醉千金直。元龙百尺君勿论，芳时且可金杯侧。

叶适　**橘枝词**

蜜满房中金作皮，人家短日挂疏篱。判霜翦露装船去，不唱杨枝唱桂枝。



马远《问仙图》



元稹　**经从丰城谒于房州，于令侍姬歌舞进酒**

蛾眉对酒舞凉伊，舞身还逐歌声齐。卷花万段忽进酒，斩高蛱蝶飞来低。

卢祖皋　**雨后得月小饮，怀赵天乐**

梅花此夜稀，嘉月弄光辉。不饮强呼酒，欲眠重启扉。语高惊鹤睡，坐久见鸟飞。想见湖居友，扁舟不肯归。

杨炎正　**钱塘迎酒歌**

钱塘妓女颜如玉，一一红妆新结束。问渠结束何所为？八月皇都酒新熟。酒新熟，浮蛆香，往醉金钗十二行。十三库中谁最强？临安大尹索酒尝，旧有故事须迎将。翠翘金凤乌云髻，雕鞍玉勒三千骑。金鞭争道万人看，香尘冉冉沙河市。琉璃杯深琥珀浓，新翻曲调声摩空。使君一笑赐金帛，今年酒赛真珠红。画楼突兀临官道，处处绣旗夸酒好。五陵年少事豪华，一斗十千谁复校。黄公垆下谩徜徉，何曾见此大隄偶？惜无颜公三十万。



曾从龙　**题衢州顺溪馆**

红照西沉暂解鞍，偶然假馆岂求安。新丰独酌谁为侣？坐对窗前竹一竿。

葛长庚　**午饭罗汉寺**

林间一径似惊蛇，中有禅关隐紫霞。烟锁苍松遮寺额，风摇翠竹撼檐牙。客来寂寞盘香穗，饭罢从容瀹茗花。到此徘徊归去晚，夕阳挂树一声鸦。

高似孙　**汪强仲郎中送蟹**

连日天街候驾归，且呼酒对早梅飞。从来吏部高情别，右手分将老蟹肥。

汪莘　**秋日饮钱塘门外双清楼**

西湖日日可寻芳，楼上凭栏意未忘。斫取荷花三万朵，作他贫女嫁衣裳。



刘仙伦　　**得蟹无酒**

水乡秋晚得白蟹，望断碧云无酒家。此意凄凉何所似？渊明醒眼对黄花。

刘翰　　**客去**

送客归来月满檐，梅花微笑隔疏帘。酒醒今夜银屏冷，沉水熏炉旋旋添。

徐玑　　**酒**

才倾一盏碧澄澄，自是山妻手法成。不遣水多防味薄，要令曲少得香清。
凉从荷叶风边起，暖向梅花月里生。世味总无如此味，深知此味即渊明。

岳珂　　**以螃蟹寄高紫微践约，侑以雪醅，时犹在黄冈**

前朝无蟹唯有诗，亦复无酒供一瓶。今朝有蟹仍有酒，极目征帆更搔首。
古来乐事夸持螯，赤琼酿髓玄玉膏。菊花吹英好时节，况是九月将登高。
旌旗半江笳鼓发，不作诗人淡生活。待君净洗沙漠尘，归趁看灯更奇绝。
（蟹至正月重出，俗谓之看灯蟹）

馒头

几年太学饱诸儒，余枝犹传笋蕨厨。公子彭生红缕肉，将军铁杖白莲肤。
芳馨政可资椒实，粗泽何妨比瓠壶。老去齿牙辜大嚼，流涎聊合慰馋奴。

俞桂　　**送人之松江**

西风萧瑟入船窗，送客离愁酒满缸。要记此时分袂处，暮烟微雨过松江。

刘克庄　**被酒**

酒户当年颇著声，可堪病起困飞觥。醉呼褚令为伦父，狙唤桓公作老兵。旧有峥嵘皆铲去，新无垒块可浇平。投床懒取《骚经》看，只嗅梨花解宿酲。

三月二十五日饮方校书园十绝（七）

百年如电复如风，昨日孩提今日翁。乍可生前称醉汉，也胜死后谥愚公。

戴复古　**都中冬日**

脱却鹪裘付酒家，忍寒图得醉京华。一冬天气如春暖，昨日街头卖杏花。

中秋李漕冰壶燕集

把酒冰壶接胜游，今年喜不负中秋。故人心似中秋月，肯为狂夫照白头。

张泌　**题黄岩酒肆**

东风吹雨水平沙，下却篮舆访酒家。行役不知春早晚，墙头红杏欲飞花。

吴文英　**高阳台·丰乐楼分韵得如字**

修竹凝妆，垂杨驻马，凭栏浅画成图。山色谁题？楼前有雁斜书。东风紧送斜阳下，弄旧寒，晚酒醒余。自消凝，能几花前，顿老相如！　伤春不在高楼上，在灯前敲枕，雨外熏炉。怕舣游船，临流可奈清癯。飞红若到西湖底，搅翠澜，总是愁鱼。莫重来，吹尽香绵，泪满平芜。

张蕴　**酥**

兼味醍醐外，分身乳酪中。江南鸣稚犊，塞上寄飞鸿。乾雨看如幻，生盐讶渐融。腊残犹有待，煎取牡丹红。

王铚　**雪晴闲渡西溪**

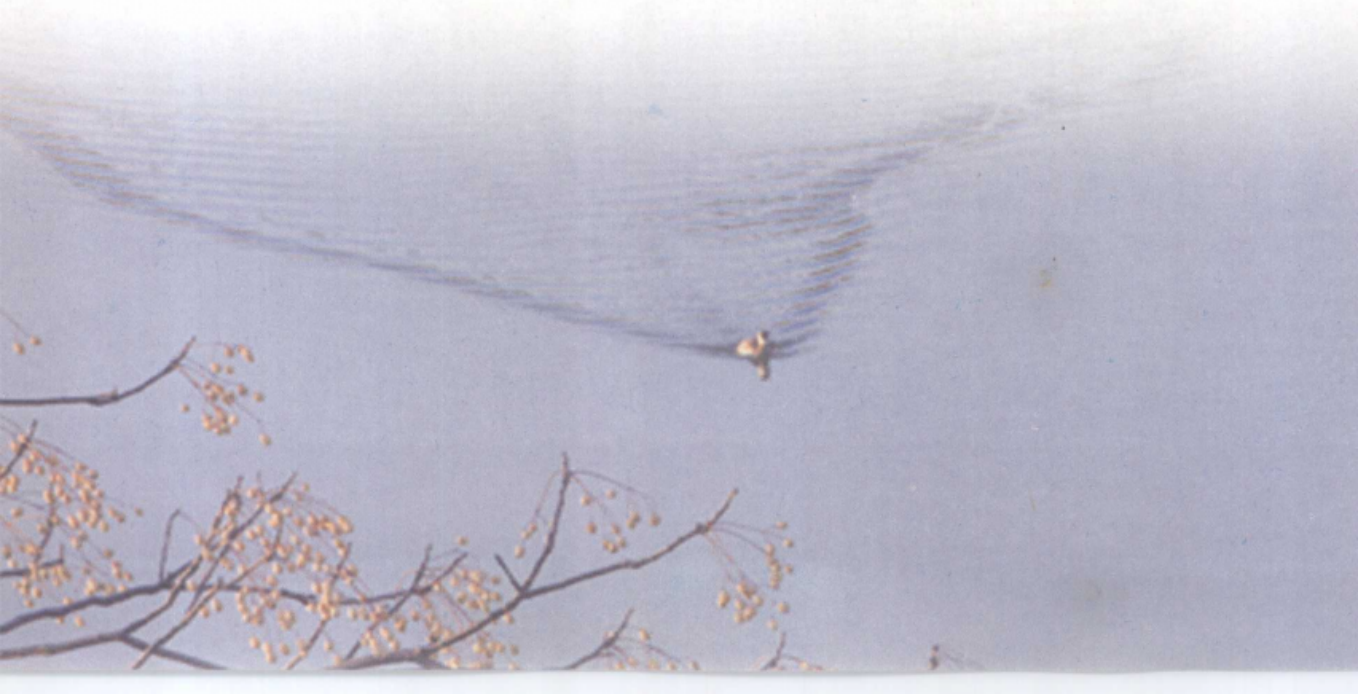
雪后孤村一段烟，晴光远射玉山川。酒旗隔步招闲客，独上西溪渡口船。

谢翱　**题酒家壁**

绿阴深处问天涯，黄鸟声中见酒家。树上猢狲摘残果，向来才见是春花。

佚名　**题太和楼壁**

太和酒楼三百间，大槽昼夜声潺潺。千夫承槽万夫瓮，有酒如海糟如山。
铜锅熔尽龙山雪，金波涌出西湖月。星官琼浆天下无，九酝仙方谁漏泄？
皇都春色满钱塘，苏小当垆酒倍香。席分珠履三千客，后列金钗十二行。
一座行觞歌一曲，楼东声断楼西续。就中茜就拥红牙，春葱不露人如玉。
今年和气光华夷，游入不醉终不归。金貂玉尘宁论价，对月逢花能几时？
有个酒仙人不识，幅巾大袖豪无敌。醉后题诗自不知，但见龙蛇满东壁。



第六节

南宋酒食轶事录





通玄观造像

通玄观是南宋绍兴年间（1131—1162）内侍刘教出家入道之地，今在紫阳小学内。观内有三清像等石刻造像与宋高宗的诗碑，成为南宋遗物。此观位于平原郡王府与太庙之间，见证了南宋一百多年的风云变幻。

送冬瓜

据《四朝闻见录》记载，杭人爱好吃田鸡（青蛙），如同上了瘾一般。官府虽曾禁人食蛙，但收效不大。孟太后随宋高宗南渡至杭，见蛙如人形，竭力支持宋高宗下令严禁捕蛙。但京城百姓陋习难改，耍起了“上有政策下有对策”的把戏，为躲避检查与处罚，卖蛙的将冬瓜挖空，把杀好的青蛙塞入瓜内，然后根据他们知道的买主，送货送门，称为“送冬瓜”。

青蛙既有市场，捕蛙就成了一些人赚钱的手段，也就引起一些有识之士的反对。反对的方法之一，就是引用那时盛行的“因果报应”之说，宣传捕蛙的恶报。洪迈《夷坚志》中就写有一事，说城中二人合伙到市郊农田里去捕青蛙，受到一位老僧的批评和劝止，结果二人因意见不合发生争执，一人被刺身亡，另一人被捕伏法。为了捕蛙，二人命丧黄泉。





失酒自归

绍兴二十五年（1155），沈德和任广德知县，命令缙云人、司理陈棣兼管公使酒库（厂）。当时新煮酒已灌樽，叠放在木架上，自地面至屋顶，几乎堆满一屋。一日，库吏向陈司理报告，说第二栈丢失了数百樽酒。陈前往一看，果如其说，怀疑是小人窃走，责成库吏追踪查找。又过了十多天，丢失的更多了。叠放在上层的宛然不动，下层的几乎全丢了。仔细观察四周的墙壁与窗户锁钥，也无丝毫的疏漏破损，令人大惑不解。

一天，县里一名兵士经过子城城下，在道旁竹林间发现一樽酒，上有桐川印记，但想不明白它为何会在此出现。又过了几天，陈与同官沈文司户一起到酒库检查，发现损失已不可胜计。沈司户怀疑可能是地陷所致，秉烛细看，地平如掌，但堆酒樽的一层木板之下，已空空无余。二人正议论将此事上报县府，一名库吏说：“本库原有神祠，被前任库官拆去，会不会是因此闹起了怪事？”颇有朴素唯物主义而又无计可施的陈司理只好姑信其言，密嘱库吏办了牲酒，罗拜祷请，许诺将重修神庙。次日，库吏与酒匠皆来报告，说丢失的酒樽已全部重现，唯少一樽，那就是在竹间所发现的了。不久，库中神庙也修复如旧。

赵丞相海量

丞相赵温叔形体高大而魁梧，形象伟岸，饮食量数倍于人。宋孝宗对此早有耳闻，一日，正好前丞相史浩进献一只名为“玉海”的大号盛酒器，一次可盛酒三升，即于便殿召赵温叔议事，顺便问道：“听说爱卿健啖，朕想作小点心请你品尝，如何？”赵没想到皇帝请他吃点心，不由悚然答谢。孝宗于是命内侍捧来“玉海”，赐御酒，斟了六七次，几乎等于二斗多，竟一饮无遗。接着送进金柈小笼包子一百枚，孝宗看他吃了一半就停了筷子，笑道：“卿可尽食。”赵也不客气，接着把余下的五十个一扫而光。孝宗看了，为之一笑。

无意得梨酒

燕城人李仲宾（字衍父）家有梨园，园中大树每株可产二车梨。有一年一株山梨的产量数倍于常年，味虽极佳而一时无法尽食，又舍不得丢弃，只好临时用十只瓮贮梨数百枚，再用陶盖盖上，用泥封口，以备来日取食。不料日久渐忘，半年后老李偶至梨园，忽闻酒气熏人，以为是守园人私下酿了酒，追问无果，才想起大瓮里的梨，启封揭盖，酒香扑面，梨全化成了清冷可爱的液体，尝之湛然甘美，成了真正的佳酿，稍饮即醉。以前人们只知葡萄美酒，却不知梨也能酿酒。这次意外，正是闻所未闻的美事啊。



傅伯星《宋代酒务图》

三地酒食诗

北宋时河北有三鸦镇，市面萧条，地多池塘，除了水产的藕菰鱼虾外，没有其他的食材可买，连调派至此的官员都不愿久住，弃守而去。唯有诗题纸屏，云：“二年憔悴在三鸦，无米无钱怎养家？每日两餐唯是藕，看看口里出莲花。”

绍兴末年，平江（今苏州）一带羊价最高，肉一斤卖九百钱，连当地税官也难以接受，有人仿三鸦镇诗作诗云：“平江九百一斤羊，俸薄如何敢买尝？只把鱼虾充两膳，肚皮今作小池塘。”闻者莫不大笑。

云间（今松江）的酒酒味淡薄，有人作《行香子》词云：“浙右华亭，物价廉平。一道会，买个三升。打开瓶后，滑辣光馨。教君霎时饮，霎时醉，霎时醒。听得渊明，说与刘伶，这一瓶，约迭三斤。君还不信，把秤来称。有一斤酒，一斤水，一斤瓶。”词中“一道会”之“会”，指的是南宋会子即纸币；“一道”为量词，如今之一沓钱、一刀钱。



李吉卖燖鸡

范寅宾从长沙调到临安做官，一日陪客人到昇阳楼饮酒，忽来一卖燖鸡的，托着一盘向他拜揖，说愿将燖鸡送他享用。范仔细一看，发现此人原来是他以前的仆人李吉，死已多年，惊问道："你既然已死，如何能在这里？"李笑道："世上和我一样的多着哩，只是人不识罢了。"接着用手指楼上坐者与往来楼道者说："他们都是我辈者，与人杂处，或作商贩，或为侍仆，未尝为害于人，与人并无不利。就是公家中洗衣服的赵妈，也与我同类。"说着，从腰间摸出一枚小石子给范，说："你拿此石给她看，就能显出原形。"范又问："那你所做的燖鸡，也能吃吗？"李说："如不能吃，我岂敢相送？"又说了好久才离去。

范回家后，将此事告诉妻子，妻并不相信，正好赵妈过来，范就开玩笑似的对她说："我听说你是鬼，是吗？"说着拿出小石子，赵妈一见"色变，忽一声如裂帛，遂不见"。



治酒秘方

信阳军罗山县是一个荒凉残破的小县，沈大妈在街上开了一爿杂货店，收入极少。三月三日，有道人敲门求饭。大妈说：“我这里没有好的菜蔬可以给你下饭，等我碾麦做碗面给你好吗？”道人颔首而入就坐，吃了面，大妈又送上一碗茶。道人十分感谢，说：“我与大妈本不相识，却得到你这般周到热情的招待，无以为报，唯有一个治酒的秘方可以送你。如你家有识字的人，可随我去寻药。”大妈说：“我女婿王甲识几个字，正好在家。”就叫他出来相见，随道士到附近田野中去采药，采到十二种，都是常见又极廉价的如苍耳、马藜、青蒿等等。回到店中，道士让王甲按其口述记下配方，又让大妈缝了一个布袋，将草药一起放入扎紧，说：“好好保管此方，不可传给第三人，否则就会失效，今年此日采来之药，终年可用。明年今日，再换新的，凡遇酒变得酸涩欲坏，以药投之则无有不美的。这样就可以让大妈得到终生的安乐，借此表示我的谢意。”说罢拜谢而去。

此后果如其言。一次，当地武官刘舍人家春酿数十瓮，发现色味皆坏，听说王甲有治酒的绝技，连忙请他到家，由下人领入酒窖内察看。王趁人不备，将草药末悄悄掺入瓮中，然后装模作样地表演了一番，请舍人下窖亲自验视。刘看完全部酒瓮，惊喜地发现居然全都变成香清滑辣的佳酿了，不由大喜过望，就以这批酒售价的一半作为报酬，给了王甲。

沈大妈家常年储备这方草药，遇到乡亲邻里有需要时，不计好恶，都给药少些，使家酿皆为醇醪。等大妈、女婿相继亡故，这治酒秘方也就失传了。

知县买饭

理宗嘉熙年间（1237—1240），江西民众暴乱，吉州知县黄炳招兵守备。一日五更，探子来报群盗将至。黄知县急派巡尉领兵前去迎敌，兵卒齐喊道："肚子空空，怎么打？"黄知县急中生智，说："先快走，早饭立刻送来！"说罢亲率吏员，携带竹箩木桶沿街敲居民家门，说："知县买饭！"这时人家晨炊方熟，都有热饭热水。知县高价购得后，拿着急送前方。士兵吃饱了饭，一战破盗。



巨蛋之创

章颖（谥文肃）任太学集正时，有次置酒请客，写了一份菜单贴在供烧香的炉亭内，品目多而令人诧异，其中有大巨蛋者最为称奇，其蛋大如瓜，切片后排放在大盘中，令所有人大为骇怪，不知其为何物。好事者刨根寻底追赶问，章才以实告，说这枚巨蛋的做法是用野鸭蛋数十枚煮熟剥开，将蛋黄蛋白分装二盆中。先用蛋黄放在羊胞中蒸熟，再将它装入大猪胞中，用蛋白填实，再蒸使熟，出锅切片装盘即成。

章颖生性滑稽“善戏”，即善于搞点小把戏，上述巨蛋，堪称中国饮食史上最早的人造蛋了。

旗亭之甲

端平年间（1234—1236），周文璞、赵师秀等诗人春天游西湖，在西泠桥边酒垆中纵饮，喝得大醉，趴在桌上熟睡。忽有一名梳着两丫髻的道士经过，看了一眼开玩笑地说：“诗仙醉呀？”又对酒家说：“好好看着这几位客人，我来付酒钱！”接着要了一小盂水，用瓢中药投入少许，喝进嘴中如漱口，再吐到地上，竟然全是纯银。当时游人正多，个个看得目瞪口呆。正欲相问，忽然间不见了道士。

直到红日西下，周、赵等人才大梦初醒，酒家将此前发生的事一一说明，众皆为未能亲眼目睹为憾事。为验证道士吐出之银的真假，酒家拿着它到市中兑换纸币，证明确是真银，而换得之数正好是数人应付的酒钱，没有一文剩余。

次日，这件事就传遍了京城。酒家干脆请人在墙上画出道士吐水变银的故事，自称其店为“遇仙酒肆”。这一成功的营销广告产生了巨大的作用，人们纷纷前往以一试能否遇仙。这家原本无名的小酒店，很快成了京城“湖山旗亭之甲”。



佚名《西湖春晓图》

合酒调佳味

杨万里（1127—1206），字廷秀，号诚斋，江西吉州人。是南宋中兴四大诗人（另三人为范成大、陆游、尤袤）中最爱饮酒的，他的诗集中写到酒的诗，几乎超过所有南宋诗人。

杨万里退休后，将口味平和的酒称为“金盘露”，称酒劲芳烈的酒为“椒花雨”，并说：“余爱椒花雨，甚于金盘露。”《鹤林玉露》的作者罗大经认为，与其将和、劲二酒比较，不如将二者全忘。他在太学时，同学用“思堂春”掺合润州（今镇江）“北府兵厨”酒；以“庆远堂”掺合严州（今建德）“潇洒泉”酒，“饮者甚传”。他说：“不刚不柔，可以观德；非宽非猛，可以观政。”此后他任职句容，太守王元邁用白酒之和者，红酒之劲者，亲手按比例将二酒合而为一，“风韵顿奇”，获得了“混融并作一家春”的效果。



丰乐楼主

南宋孝宗淳熙年间（1174—1189），杭州官巷口市民沈某，买下了涌金门外濒湖的丰乐楼酒楼的经营权，生意十分兴隆。他生性吝啬、贪婪，每日坐店监工，日暮而还。有一天，因忙来不及回家，沈某就宿在楼内。快到二更时，忽听楼外人声嘈杂，起来一看，见一艘华丽的大画舫带着笙歌笑语，自远而来，停泊靠岸。五个贵公子，在十几个浓妆艳抹的侍女歌童的簇拥下，径直朝丰乐楼而来。他们问了店仆，得知店主正在，非常高兴，就上楼呼酒，边饮边观赏歌舞。沈某见此排场，知道来人非同一般，自然亲自操持，殷勤接待，不一会竟上了近百瓶好酒。至夜半饮罢，五人付了钱，致谢欲别。沈某见五人各戴花帽，着锦袍，围玉带，形容举止，不类凡人，料定他们一定是五通神下凡，便上去拱手揖道："小人小本生意，仅能糊口，想不到今夜尊神赐临，真是三生有幸，希望各位看我辛苦可怜，另赐一点小小的富贵，也好让我沾一生的光！"

那五人听了，含笑点头，表示同意，说："这不难，但不知你要什么。"沈某忙笑道："我等市井小民，不过想有点钱帛罢了"。"好吧！"一人接着一声唿哨，凭空就冒出一名健壮的仆人。那人与仆人略一耳语，仆人便飞奔下楼，骑上一匹不知从何处冒出来的马，急驶而去。不一会，仆人背了一个大布袋，回到楼上，送给沈某。沈某探手一摸，袋中全是银制的酒器，不由大喜过望。送走贵客后，沈某想要是把这一袋银器拿回城中，肯定会招惹口舌，因此不假思索，关了楼门，悄悄地用槌把一口袋银器全部砸成了碎银。一时兴奋，无

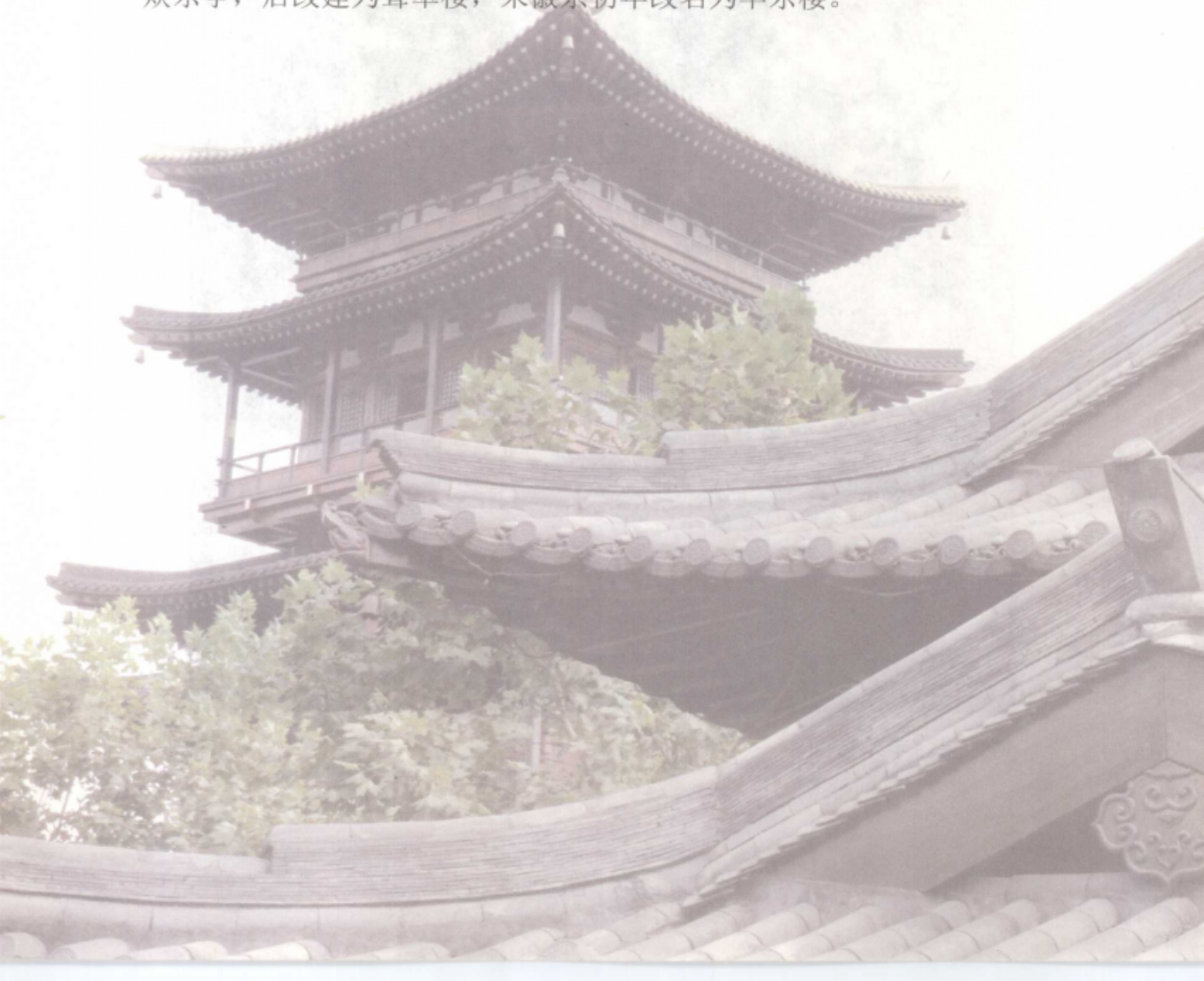


傅伯星《丰乐楼图》

法入睡，想入非非。好不容易捺到天明，沈某背起袋就匆匆回家，对妻子连声说："快起床，把秤拿来，我发了横财了！"

妻子用手摸出一把碎银器，不由失声惊呼道："昨夜柜子里一直发出奇怪的声响，我起来点灯看去，又不见什么动静，你看你发的横财，莫不就是自己家里的东西啊！"沈某一听也慌了神，赶紧摸出钥匙，打开柜子，果然已经空空如也，积蓄几十年的上好银器全部不翼而飞。这时，沈某才跌足长叹，瘫倒在地，知道是神在惩罚他的贪刻。后来，沈某只好顾工重新打制，耗费数万，一时传为笑谈。

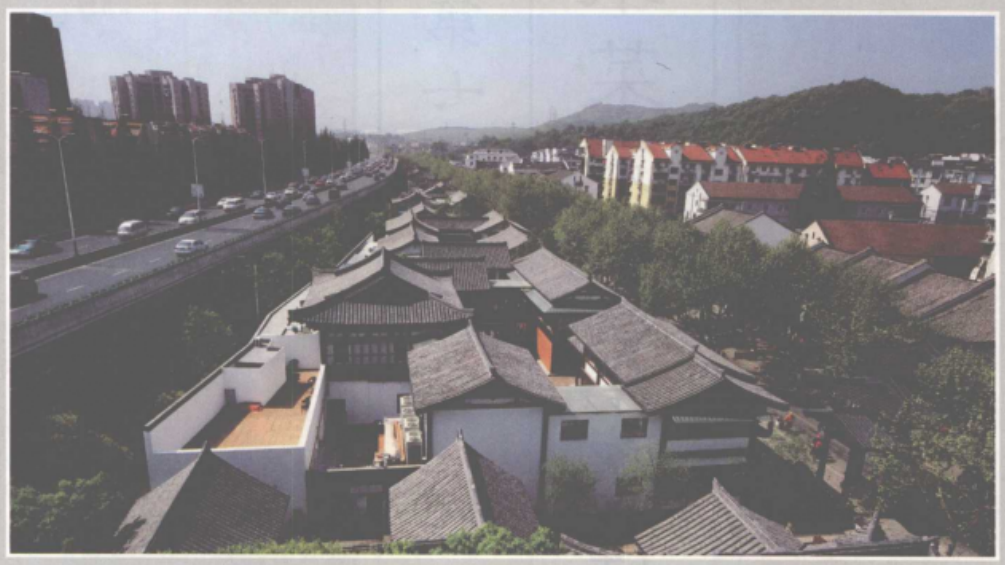
丰乐楼是南宋时杭州西湖南岸的一座大酒楼。北宋时，此处原为众乐亭，后改建为耸翠楼，宋徽宗初年改名为丰乐楼。



第七节

宋菜宋点宋饮诠释





御街南段鸟瞰

中山南路经整治后，恢复了两边城市的原有格局，“御街南段”的名称也符合南宋时的实况。不过当年的御街南段是中央官署的集中地，如今以新宋式建筑组成的街东店却以饮食为主，成了杭州的又一美食街区。

“南宋名菜”发掘记

说的是南宋绍兴二十一年（1151）十月的一天，临安（今杭州市）御街南段，大内（皇宫）的和宁门，在钟鸣鼓响中打开了。宋高宗赵构，头戴通天冠，身着绛纱袍，端坐在辇中，由卤簿仪仗及殿步骑三司的将官军士，打着旌旗，前簇后拥，浩浩荡荡，沿着御街向北行。一路上鼓角轰鸣，千乘万骑，如云奔潮涌。出了雄伟的朝天门（即鼓楼），来到了太平坊的清河郡王张俊王府。张俊及文武百官早已跪伏在地迎接。

在恢宏豪华的王府大厅上，一个空前的宴会在乐工婉转动听的丝竹声中开始了。华衣锦带的仆人，端着各种式样的器皿首先为高宗赵构上菜，先是四时鲜果、南北土特产、雕花蜜煎（饯），然后是各种腌腊鱼肉，最后是用炸、烩、酿、炒、炙、熬、煨、蒸、润（即涮）等各种烹饪方法制作的山珍海味、水陆肴馔，共有250盘（种）之多。满桌的金盘玉碟、官窑名瓷，使这些精细制作的名菜、名点、名果，显得更加高雅、名贵。如以这些菜肴的味道来区分的话，有蜜煎的甜味，如蜜笋花儿等；蜜炙（烤）的咸味，如蜜炙鹌鹑等；姜醋的酸辣味，如姜醋香螺等；咸酸甜三味兼而有之的，如咸酸蜜煎；还有水果味的荔枝白腰子、缠梨肉、香梨事件等；酒糟味的如糟蟹等；芝麻香味的如麻脯鸡脏等。特别是在这个宴会上，出现了精镂细雕的工艺菜，光是蜜饯雕刻的就有雕花梅球儿、红消花儿、雕花笋、蜜冬瓜鱼儿、雕花红团花、木瓜大段儿、雕花金橘、青梅荷叶儿、雕花姜、蜜笋花儿、雕花枨子、木瓜方花儿等。用的原材料，有蜂蜜煎过的笋、冬瓜、金橘、青梅、姜、木瓜等蔬菜瓜果。雕刻的花样，则有花球、

花朵、鱼、荷叶等，足以反映当年菜肴品种的丰富多彩和厨师手艺的高超……

能不能让四海游客在南宋古都杭州，重新尝到这些南宋风味呢？这个设想很早、很早就在我的脑海里盘旋、翻腾……

很巧，1984年7月21日，位于杭州闸口水澄桥的八卦楼菜馆经理，听说我有志于此，便带了聘书登门，邀我为该菜馆进行研究发掘上述那些南宋名菜。我欣然同意，即根据南宋典籍诸如《武林旧事》《梦粱录》《都城纪胜》《中馈录》《山家清供》《西湖老人繁胜录》等书进行考证，并与名厨叶杭生配合，反复试制，终于发掘出25道仿南宋菜。

1984年11月18日，八卦楼上宫灯高照，酒菜飘香，仿南宋名菜鉴赏会在这里召开了。到会的有专家、学者、记者40余人，品尝了用仿南宋官窑名瓷盛装、由身着仿南宋服装的女服务员端上的仿南宋名菜。研究地方史的林正秋先生在会上说，席上所展示的菜肴，是符合南宋典籍记载的风味特色的。中国新闻社还专门为此向国内外报道了这一仿制成功的消息。

我和叶杭生发掘、试烧成的仿南宋菜，计有江瑶清羹、鳖蒸羊、荔枝白腰子、蟹酿橙等，其中荔枝白腰子、三脆羹、螃蟹清羹三种就是南宋绍兴二十一年十月（农历），清河郡王张俊宴请过赵构的。

南宋名菜汇集了南北风味，独具特色。既不同于北宋风味的河南菜，又不同于以清鲜见长的杭州本地菜。试以鳖蒸羊为例：北人以羊为鲜，南人以鱼为鲜，故训诂学上说“鲜”字是由“鱼”及“羊”两字组成的。鳖蒸羊就是以北方人认为鲜美的羊肉和南方人认为鲜美的甲鱼加辅料、调料蒸制而成的。此菜香醇浓郁，具有南宋风味菜的主要特色。

在制作工艺上，仿南宋菜讲究刀工。以荔枝白腰子为例，除需有新鲜荔枝外，还要烹制好朵朵腰花，花纹自然张开，形若带壳之荔枝，而肉呈白色，鲜嫩异常，故名。用料必须新鲜，才能以原汁本汤的内在鲜味取胜，且以酒醋与蛋白质发生微妙的化学反应，方能取得特有的美味。



傅伯星《天街雪霁图》

后来，宋史专家邓广铭也品尝了这些南宋美味，并题诗一首：“我读南宋书，不知南宋味；今晚八卦楼，方知宋菜美。”

现在，除八卦楼外，其他如知味观等菜馆也能制作仿南宋菜了，这为秀丽的西子湖增添了新的色彩。

朋友！当你来杭州游览时，不要忘了去尝一尝这些南宋名菜。它能使你在“天堂”多得一乐！



中山南路美食街

东坡肉（原载《食猪肉诗》）

在中国的许多地方都有东坡肉，如湖北黄州的“东坡肉”、湖南的“东坡方肉”、开封的“清汤东坡肉”、广东惠州的“东坡扣肉”、四川眉山的“东坡肘子”，做法类似而有异。有的加料做，如苏州“松子东坡”加松子，山西“东坡肉”加莲子、糯米与果料，河南“东坡肉”加冬笋，等等。海南岛还有“东坡狗肉”。苏东坡本人并无著文说自己发明了一款“东坡肉”，这都是后人所加。唯一的根据是：他写了一首《食猪肉诗》，诗曰：“黄州好猪肉，价贱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少着水，火候足时它自美。”美食研究大家聂凤乔教授考证：明人沈德符的《野获编·玩具·物带人号》中有一句：“肉之大胾不割者，名东坡肉。”似乎只是大块肉而已，别无他意。有一点是清楚的，“东坡肉”之称，到明代才有。但杭州与苏东坡关系密切，他曾两度在杭州做地方官，特别是疏浚西湖，用挖出的泥堆了一条堤，并有诗曰：“六桥横绝天汉上，北山始与南山通。忽惊二十五万丈，老葑席卷苍云空。”有一个传说，说是长堤筑好了，老百姓知道苏东坡爱吃肉，都不约而同给他送猪肉，苏东坡收到那么多猪肉，觉得应与民工们共享，并交代肉与酒一起送，结果下属误听“肉与酒一起烧”，烧出的肉更加香酥味美。人们便称此肉为“东坡肉”，后人还将它列入杭州名菜。这个故事事出有因，查无实据，史料中亦无如此之记载。苏东坡当过杭州市长，人皆知之；他



南宋耀州瓷酒瓶

修了后人所称之“苏堤”，则有他自己写的诗可证。对于这道“东坡肉”，在杭州实在是名气太大了，我们不能否定它与苏东坡的关系，何况，他的确写了《黄州猪肉诗》（这诗名亦查不出出典）。所以，我们只能姑妄听之、姑妄言之，权将它视作传说中之宋菜。

但宋代的“东坡肉”，只有三点是让人清楚的：一、“慢着火”，用小火炖；二、“少着水”，水要放得少；三、“火候足时它自美”，时间要炖够，火候达到了，它酥烂可口，自然好吃。至于其他调料，没有任何史料记载，操作过程亦不很清楚。

现在杭州版的东坡肉，由诗传承下来后，经过多代厨师的加工与改进，恢复旧时古朴、简约、讲究本味的原来面貌。

制作现代杭州版的东坡肉，请参看《杭州菜谱》的记载。



东坡肉

白炸鸡（原载《西湖老人繁胜录》）

俗话说：宁吃飞禽四两，不吃走兽半斤。这话在理。禽在空中飞翔，牵动身体各个部位，大多为活肉；而兽在地上行走或奔跑，它的全身活动量显然低于禽，故飞禽之肉的口感要比走兽的可口。鸡的前身为原鸡，长在森林里，能低空飞翔，因此属于禽。后来，原鸡为人类驯养，逐渐变成现在的家鸡，属家禽。广东有句俗话，叫“无鸡不成席”，离开鸡这样一种美味的食材，这筵席就做不好了。时至今日，不会做鸡菜的厨师，大概是凤毛麟角。1983年12月，国内出了一本做鸡菜的书，叫做《鸡的烹调一百种》；1985年10月，又出一本，叫做《菜谱：鸡280味》。之后出了多少做鸡菜的书，笔者缺乏详细的调查。我的亦师亦友的同行、著名的美食文化研究专家聂凤乔教授生前曾说：对于国内鸡菜的数量“我印象中该有千计”（见聂凤乔《蔬菜斋随笔别集•禽畜鸟兽篇》，山西经济出版社出版）。南宋时有一只鸡菜，叫“白炸鸡”，这也该是“以千计”的鸡菜中别有风味的一种。

制作南宋白炸鸡，请准备杀净，去内脏、头足的嫩土鸡一只，用炒热的花椒盐遍擦鸡身内外后，放在一盆内，用重物压实，上覆一碗，腌渍半小时，沥干血水，晾至鸡表较干时，涂以香雪酒，并在鸡内均匀撒上少许胡椒粉，再阴晾片刻，然后入大油锅炸熟。待冷后，斩成长条块，装入仿南宋官窑腰盘即可上桌。

此菜咸鲜可口，椒香扑鼻，是南宋市井佳肴之一，宜于佐酒下饭过粥。

注：香雪酒为黄酒的一种，气香味醇略甜。

鳖蒸羊（原载《梦粱录》）

鳖蒸羊是南宋时期名菜，见载于南宋重要典籍《梦粱录》一书。从此菜的叫法顾名思义，可以推论它是以鳖蒸羊肉制成。但这道历史文化名菜，不仅仅是水陆两种肉食叠合烹制而成，而是有着它浓厚的南北地理特色及文化色彩。古时，一般地说，北方以畜牧业为主，南方以农业、养殖业为主；北方常以“羊羔美酒”称为至上美味，而南方则以鱼鲜为世间珍味，故在训诂学上，“鲜”字以“鱼”与“羊”两部分组合而成。

也可以说，北方以“羊”为鲜，南方以“鱼”为鲜。鳖蒸羊正是这样一款汇聚南北美食于一菜的佳肴。可以说它是宋室南下，北方饮食文化与南方饮食文化结合的产物。

制作鳖蒸羊这道菜并不难，可取250克左右雄鳖一只，与煮至六成熟的适量羊肉块排列好，铺以姜片，浇以绍酒，撒上盐花，倒上适量羊肉汤，隔水蒸至筷能戳入鳖体，即可撒些胡椒粉上桌食用。鳖具有滋阴功效，羊肉则有明显的壮阳功效，故此菜具有阴阳双向的滋补作用。

品尝鳖蒸羊不仅享之以口福，而且补益身体，可以说此菜是南宋菜中的精品之作。



鳖蒸羊

拨霞供（原载《山家清供》）

涮羊肉是一种围炉自涮自吃的北京风味菜，尤以“东来顺”最为正宗有名。吃时，服务员先端上火锅一只，然后送上一盆薄如细纸、色若玫瑰的嫩羊肉及芝麻酱、辣椒油、虾油卤、腐乳汁、腌韭菜花、粉丝、菠菜等作料、辅料，让食客边涮边吃。在雪花纷飞的冬日，吃涮羊肉既能吃得浑身暖融融，又能增添生活情趣。

涮羊肉这一吃法，饮食专家们比较一致的说法是来自北方游牧民族的生活习惯，是随着蒙古人入住中原、建立元朝传播开来的。其实，早在南宋时，汉族人民就已有类似吃法。

南宋美食家林洪在《山家清供》这一著述中，说了这样一个故事：有一年冬天，他去福建武夷山游览，到一个叫六曲的地方，拜访一位名叫止止师的方外人士。正逢雪天，猎户送来一只新获的野兔。止止师推荐说，我们武夷山一带山民，是这样做着吃的：将兔肉批成薄片，用酒、酱、花椒等调料浸渍一下，在风炉上的“铫”（疑是一种铜做的容器）中的沸水中，吃的人自己用筷夹着肉片“入汤摆熟啖之”，至于作料，可以各挑所爱的蘸拌着吃。他按止止师的方法吃了兔肉，果然鲜嫩异常。过了五六年，林洪在临安（今杭州）友人杨泳斋家里，也吃到这道菜，而且当时临安城里还有用猪、羊肉涮了吃的方法。为此，他回忆起在武夷山吃涮兔肉的往事，浮想联翩，随口吟了一首诗来赞美，其中有一联是“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”。他把沸腾的汤水，比作波涛汹涌的“晴江雪”，又将粉红的兔肉片，比作“晚霞”的余辉在风中闪烁。这样，这道刷兔肉，便被林洪赋予“拨霞供”这样一个富有诗意的菜名。

做这道菜，请准备治净的兔腿两只（三人量），切成薄片，用黄酒、豆酱、花椒浸渍一下，在火锅中涮熟，蘸拌红腐乳卤、辣椒油、芝麻酱、花椒盐等爱吃的调料食用，辅料可选用娃娃菜、泡菜、酱萝卜等，酒可用加饭酒，主食宜用面饼、白粥。



傅伯星《南宋官窑制瓷工序之上架晾坯》

枨醋洗手蟹 （原载《梦粱录》）

蟹的味道鲜美，自古以来为人们所喜爱，每年中秋到立冬期间，正是“持螯赏菊”之时。曹雪芹在《红楼梦》中，借潇湘妃子写出“螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”之诗句，生动赞美蟹之美味。北宋诗人黄山谷词赞蟹云：“一腹金相肉质，两螯明月秋江。”蟹肉之美，占尽天地之美。南宋诗人陆游则说：“蟹肥暂擘馋涎堕，酒绿初倾老眼明。”说是刚用手把蟹擘开，就馋得口水直淌下来，等到持螯品酒，连昏暗的老眼都突然明亮起来。对于蟹之美味，名人所见略同。

蟹怎样吃最为鲜美？清代康熙年间的浙江著名学者、美食家、曾居住杭州云居山的李渔有一段妙论：“凡食蟹者，只合全其故体，蒸而熟之，贮以冰盘（白色的瓷盘），列之几上，听客自取自食。剖一筐，食一筐，断一螯，食一螯，则气与味纤毫不漏。出于蟹之躯壳者，即入于人之口腹，饮食之三昧，再有深入于此者哉？……旋剥旋食则有味，人剥而我食之，不特味同嚼蜡……”李渔说的是，蟹要整只蒸熟，自取自食，边剥边吃才有味道。他专门写有一大篇吃蟹经，虽说是自身的感受，并作了详尽的解说，但也不是他个人的高见。早在他的《闲情偶寄》一书问世四百年前的南宋，当时人就以手剥吃蟹作为食蟹的最佳选择。



南宋宋宁宗时的铜钱

南宋吴自牧所著《梦粱录》一书中，就记载了一只名叫“枨醋洗手蟹”的蟹菜。枨（音成），南人以物触物称之为“枨”，当是南宋时



《美食天堂盛景图》局部

人的一种叫法。“枨醋洗手蟹”菜名，可以诠释为：洗手后擘蟹，用醋蘸了吃。这吃法不是比同样食法的李渔早了四百年？

做枨醋洗手蟹，请准备150克至200克的雌蟹四只，先将蟹身刷洗干净，放清水养半天，以待其吐尽腹中污脏之物，再洗一遍，缚绳后置于盘中，放入蒸笼，在冷水锅上猛火蒸半小时左右，等蟹身呈现大红色，即可取出。另准备香醋一碟（为照顾现代人口味，可酌放姜末及少量酱油，亦不伤原菜宗旨）。食时可洗净手剥食，亦可配黄酒一起飨用。

持螯供（原载《山家清供》）

《山家清供》作者林洪说，钱谦益是我文字之交的朋友，他回到苏州后，秋天的时候，我偶尔经过那里，便相互吃着酒谈论学问，劲头并不比过去减少。留在他那里十多天，每天都买螃蟹，必定挑大的煮，以醋掺杂葱花、芹菜当调料。煮的时候，把蟹脐朝天放，稍等肉质凝固，便每人拿一个，痛饮酒、大吃蟹。这同拍浮在湖海之滨边吃边游差不多一样（典出《晋书》。晋人毕卓曾对人说："得酒满数百斛船，四时甘味置两头，右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣。"北宋苏东坡有诗曰："万斛船中著美酒，与君一生长拍浮。"也是出此典故）。林洪说，不是说一般家厨做的不行，而是怕他们的做法失掉螃蟹的真味。这东西有风韵，只有柧醋才能完全突出它们所蕴藏的美味。

林洪又说："尖脐蟹，秋风高，团（脐）者膏。请举手，不必刀；羹以蒿，尤可饕。"说是可以吃尖脐蟹，等深秋时，团脐才长出膏。请用手剥了吃，不必用刀来割。如果要做蟹膏羹，一定要放蒿菜，那味道更加可以大吃一番。

林洪因此而举北宋文人黄山谷的诗："一腹金相玉质，两螯明月秋江。"说真可谓诗中之验。又说，用手不用刀的吃法，尤其可以见到钱君的豪爽。

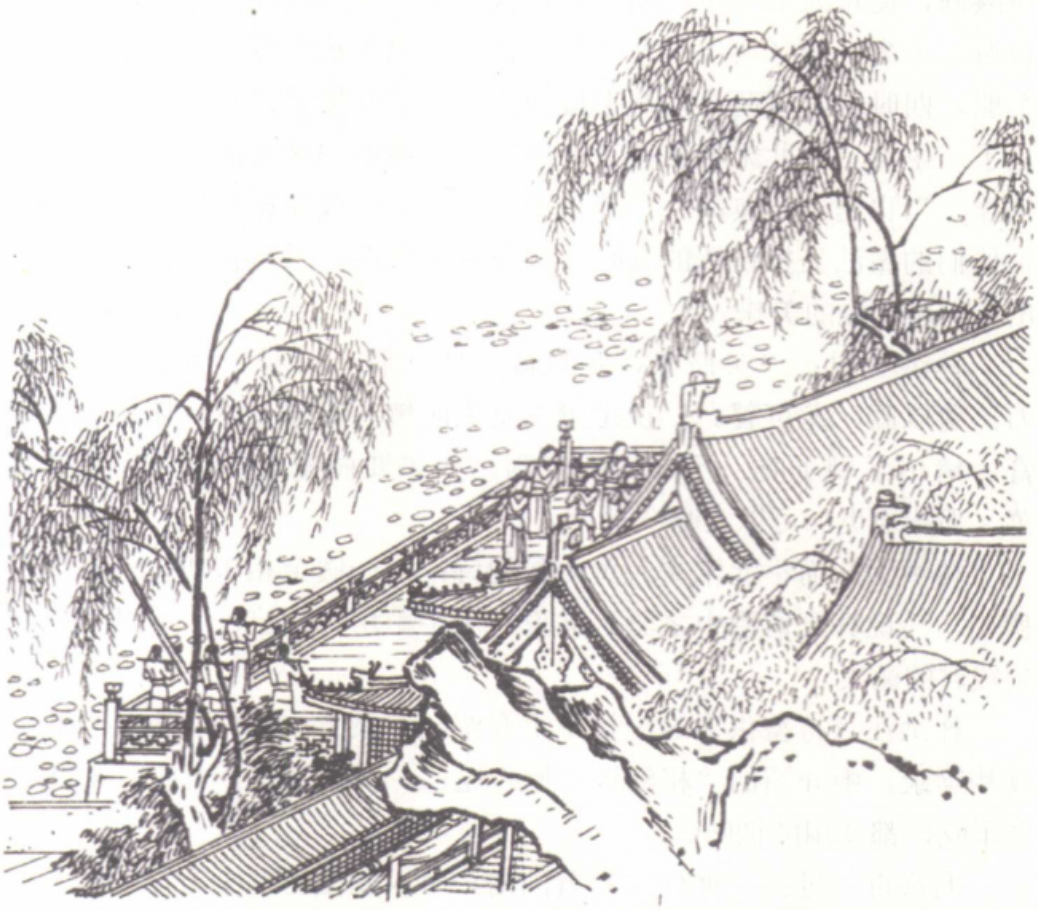
林洪在《持螯供》这一篇章里介绍的吃蟹方法，同南宋吴自牧在《梦粱录》中介绍的"柧醋洗手蟹"吃法，其本质是一样的：都用手擘了吃，都要用醋调味。

七八百年过去，现代人吃蟹同南宋时人吃蟹有两个方面相同，即

用手擘了吃及用醋调味、生香、解毒，但煮蟹已经变成蒸蟹，调料中增加了姜，去掉了葱花和芹菜。

制作持螯供，请准备150—200克的螃蟹两只，先在清水中养4—5个小时，让其吐尽体内的污物。因是煮食，与今蒸食不同，除了刷洗干净外，还要去掉蟹的鳃。另准备米醋200克，加一些清水煮沸，放入蟹块（脐部朝上），撒些葱花、芹菜茎叶小段，等蟹壳呈现深红色即可取出，边剥边吃，配酒同食。

此菜有葱、芹、醋香味，与今姜醋风味有所差异，但仍不失为别有风味的、独具古风的蟹食。



莼菜笋（原载《武林旧事》）

南宋古籍《武林旧事》中有一款菜肴叫“莼菜笋”，这只菜出在杭州一点也不奇怪。因为出莼菜的江南三湖（太湖、湘湖、西湖）中的二湖，就在杭州。用莼菜制作佳馔，我国已有二三千年历史，《诗经•鲁颂•泮水》一诗中有“思乐泮水，薄采其茆”之句。茆即莼菜之古称也。至晋代，出了“千里莼羹，未下盐豉”、“秋思莼鲈”两个莼菜的典故，使莼菜沾上了浓重的历史文化色彩，以至后代的诗人如杜甫、陆游等人的诗作及《红楼梦》这样的经典文学作品中，都无不提到莼菜这只水中蔬菜。

但是莼菜这蔬菜很奇怪，吃时除感到滑爽有黏汁外，并无其他味道，那么为什么会成为千古名菜呢？这可从二方面来说，一是我国传统讲究“太羹之味”，即大味必淡；二可用现代文学家叶圣陶在《藕与莼菜》一文中的观点来说明，他说莼菜“本来没有味道，味道全在于好的汤，但这样嫩绿的颜色与丰富的诗意，无味之中真是令人心醉”。因此，古人赞称：“蕙（莼菜）味略如鱼髓蟹脂，而轻清远胜。比亦无得当者，惟花中之兰，果之荔枝，差堪作配。”

而竹笋，以鲜嫩独占素肴之首，只有蘑菇可以与它匹敌，以至唐代诗人李商隐有诗赞：“嫩箨香苞初出林，五陵议价重如金。”曾经两任杭州地方官的苏东坡，亦是一位喜食春笋的美食家，他曾以诗赞道：“长江绕廓知鱼美，好竹连山觉笋香。”以鱼美笋香对应称之。

制作南宋佳肴莼菜笋，请准备色泽翠绿、保持生鲜的西湖莼菜300克（如无鲜品，可用瓶装替代，必须新鲜有爽滑感觉，用时以清水漂净防腐剂），嫩笋150克（春笋、雷笋、鞭笋、冬笋均可）。先将莼菜

漂净，嫩笋焯后切成薄片，待用。另准备土鸡汤一碗，略加清水，煮滚。入莼菜、笋片稍汆捞起，加入少许盐，淋以麻油拌和，即可装入仿南宋官窑盘上桌。

此菜滑爽脆嫩，为品位极高之美肴，是南宋杭帮菜中的阳春白雪。



南宋官窑制瓷工序之原料粉碎

脆琅玕（原载《山家清供》）

这只南宋菜的名称有点怪，“脆”可以理解，“琅玕”是什么食材呢？我们从诗圣杜甫《郑驸马宅宴洞中》的一句诗，可以得到解答。这句诗是“留客夏簟青琅玕”，说是郑驸马（皇帝女婿）在炎热的日子里用家宴招待客人（其中包括杜甫），用膳地点放在一个山洞里，为的是凉快。杜甫认为这个家宴能吸引人的地方有两个，一是席上有夏天美味的蘑菇，一个是洞外有青青的、带给人凉爽和诗意的翠竹。林洪这里介绍的是莴笋，固为长得长长的、青青的，故借用“琅玕”（竹）来比喻。因为莴笋是脆的，故又称“脆琅玕”。

这脆琅玕怎么做呢？林洪告诉我们：莴笋去叶、皮，切成一寸长的段，在沸水中焯一下，另取生姜少许捣碎，与盐、醋、熟油拌和腌渍莴笋段，待入味，便可食之，口感甘脆。

关于莴笋，林洪还给我们讲了一个有关杜甫的故事，说杜甫曾种莴笋，下种10天，还不见种子发芽，便一边叹息一边挖掉了土中的种子，说：“君子脱微禄，辕轲不进，犹芝兰困荆棘。”这段话的意思是：正直的人摆脱了菲薄的俸禄（指辞官归隐），人生道路却坎坷不平，样样不得志，好像芝兰（香花、香草）被荆棘围困住一样。林洪说，杜甫种莴笋，并不是为了弄点吃的，而是寄托心情，转移不得志的苦闷。自然，言下之意还有，就是莴笋不容易种。

脆琅玕实际上是一只冷菜，杭州人称之为“暴腌莴笋”。林洪的做法粗放了一些，现在不失原味、原韵的基础上，略加改进，仍是风味甘脆可口。

请准备750克的新鲜莴笋一根，去叶、皮，切成一寸长的段，再改刀切为同样长度的长条，在沸水中焯一下，备用。另取少许生姜，捣成碎末，与盐、醋、芝麻油拌和后，腌渍莴笋条一分钟，即可。

东坡脯（原载《事林广记》）

苏东坡是个诗、词、赋、书法全精的大文豪，北宋时曾两任杭州地方官。因为他的名气太大了，所以许多与他无关的事，都打着他的旗号，比如东坡肉、东坡鱼、东坡羹等，东坡脯就是其中之一。古时有人开玩笑说，东坡肉，难道是将苏东坡身上的肉割下来做菜吗？以此推论，东坡脯便是取下苏翁的胸脯肉做肴了？这自然是取笑那些拿苏翁做文章的人。苏翁九泉有知，也会啼笑皆非。不过，透过名称，我们以一些菜的实质来说，有的菜虽与苏翁无关，但仍不失为好菜，比如宋元之际的文人陈元靓在《事林广记》（也有写成《丰林广记》的）中介绍东坡脯时这样说："鱼取肉，切成横条。盐、醋腌片时，抻手捶开，麻油揩过。"

从介绍的内容来看，笔者将做法诠释、介绍如下：取洗净的草鱼600克，去皮去脊骨，切成2厘米宽、5厘米长的鱼条，用盐、醋腌一会，以干净的面巾纸吸干水分待用。另取绿豆粉（或玉米淀粉）同少许姜粉、胡椒粉拌匀，逐条将鱼条滚上香料粉，用手掌轻轻地将鱼条捶成鱼片后，一一涂上麻油，在平底锅中用油以文火煎熟即可。

此菜外脆内嫩，鲜香可口，观其内容及制法，即使放在今日之筵席上，仍不失为精品佳肴。

鹅鲊（原载《西湖老人繁胜录》）

南宋《西湖老人繁胜录》记载“鹅鲊”一菜。“鲊”有两种含义：一、腌制的鱼；二、用米粉、面粉等加盐和其他作料拌制的切碎的菜，可以贮存，如茄子鲊、扁豆鲊。（见《现代汉语词典》，商务印书馆出版）其实这个解释不尽然，家禽腌制也可叫做“鲊”，比如本文介绍的这只南宋菜“鹅鲊”，就是用家禽中的鹅老三（通常排列鸡、鸭、鹅，其实鹅的食疗价值超过鸡。有专家说，鹅能抗癌，民间还有鹅血疗法）制作的。说老实话，鹅肉纤维较粗，鲜香不如鸡鸭，但烤了吃、腌了吃，却风味独特，令人垂涎。烧（即烤）鹅，是广东名菜；江南的风鹅（冬日加花椒盐酒腌了后，用稻草或麻袋布包住扎紧，挂在屋檐下，任西北风吹一段时间即成，肥的白如洁玉，精的红似胭脂，浓香扑鼻，食之鲜香），笔者二十多年前曾在余杭农家吃过一次风鹅，至今齿舌之间似乎还氤氲着鹅肉的腌腊风味，久久留香不散。

南宋鹅鲊，可以做成风鹅，亦不失当年真髓。

制作鹅鲊，请准备草鹅一只，约六七斤重，宰杀放血去毛去内脏（不要水洗），稍晾收干，用花椒盐遍擦内外各部分，腌四五天，沥干血水，晾一天，然后放入有盖的陶器内，淋上白酒，密封三四天后取出，用稻草或麻袋布包捆并用麻绳扎紧，挂在通风的屋檐下或阳台上，任西北风吹薰。约半月后，鹅肉就透出浓香。食时可斩下一块洗一下，放入高压锅，加姜、酒、糖、水各适量煮熟。打开高压锅后，鹅鲊连汤取出入盆，等冷却后，即可切长条块装盘上桌。

此菜色艳肉香，特别诱人。《红楼梦》一书记载的胭脂鹅，即为此物也。佐酒下饭，皆为佳品。

风鱼（原载《中馈录》）

江南民间，有立冬以后腌鸡、腌鱼、腌鹅、酱鸭、酱鹌鹑、酱肉的风俗习惯。经过腌腊，家畜家禽的肉不仅可以耐久贮存，而且经过一定发酵，蛋白质分解为各种氨基酸，增加了特殊的鲜香之味（做火腿也是这个道理），吃来更加可口。可以推想，古人最早并不是有意制作腌腊食品的，可能当时东西多了，一时吃不了，便用盐、酱什么的将肉类和一些蔬菜（比如黄瓜、鲜榨菜、白菜、豇豆等等）腌渍起来，以求得以保存。不料，在实际操作中，产生了意外的效果，多了一种特异的美味。于是，产生了一种名叫腌腊工艺的食品加工方法。制作腌腊食品，在我国至少已有一千五百多年历史（可能还要久得多）。早在北魏时，贾思勰的《齐民要术》一书中，就大量记载了各种腌腊食品的做法，以至直到现在，我们有些地方制作腌腊食品的方法，还同《齐民要术》的记载相似或相近。

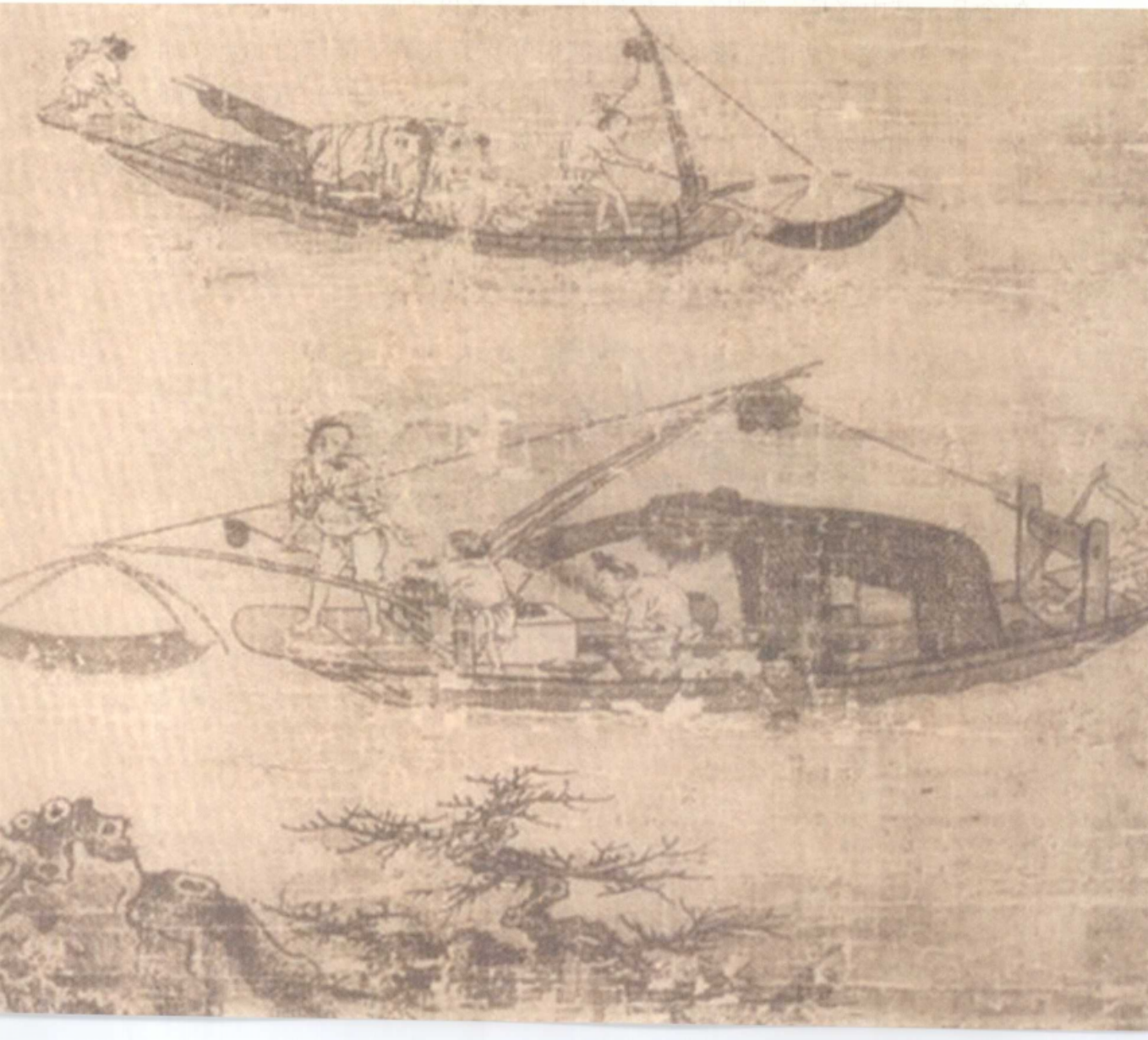
宋代浦江吴某在《中馈录》一书中所介绍的“风鱼”的做法，基本来自北魏的《齐民要术》，而八百年过去，现在江南民间冬日制作风鱼的方法，还同宋代《中馈录》记载一样，可见风鱼这种腌腊食品制作年代的久远和旺盛的生命力。

制作风鱼，《中馈录》提出要用青鱼、鲤鱼；现在江南一带已不大应用鲤鱼作食材（传说鲤鱼跳上龙门便化龙而去，而读书人考中状元便成为“人中之龙”，故民间讳忌食用鲤鱼，这与北方以黄河鲤鱼为人间美味观念大为不同），可以用青鱼，即民间常说的螺蛳青（因以螺蛳为食，故名）。做风鱼要放在立冬以后，鱼肉才不会变质。先准备4000克左右的螺蛳青一条，剖杀后放血去内脏，不洗不去鳞，用

适量花椒盐、茴香盐遍擦鱼身，淋上白酒，腌七天，沥尽血水，用毛巾擦干，再用两片竹片把鱼体横向撑开，外用透气的、白色的卫生纸包裹（以保持鱼体湿度，不致干燥太快），另用大片麻布以麻绳扎捆，挂于通风之处。约10—15天，风鱼便可做好。食时将鱼干斩下一块，切成火柴盒大小块状。蒸时，取深汤碗一只，底上反扣一只浅杯，将小块鱼干搁在杯边（让水分流至杯下，保持鱼干的干燥耐嚼、香味恒久），上盖姜片，淋以黄酒，即可蒸之。待熟，去姜片，换盘装之，即可上桌。

此菜鱼肉咸鲜、香味浓郁，是佐酒下粥之佳品。

佚名《捕鱼图》



瓜齑（原载《中馈录》）

这只南宋菜的名字很奇特，特别是“齑”字，现代菜的菜名中极少见到。唯一的例外是，有些宁波人把咸菜叫做“咸齑”。“齑”是细碎的东西之称。“瓜齑”一菜，用六种食材制成一种奇妙的、细巧的食品，其中酱瓜是重味的主要食材，故菜名以“瓜”为首称。

做这只菜，请准备酱瓜20克、葱白20克、淡笋干或茭白20克（如用淡笋干要用温水涨发，以免干硬影响口感）、大开洋20克（大虾米，也要用温水涨发）、熟鸡胸脯肉20克、嫩姜20克，各切成长条丝儿，一起用芝麻油炒过后，上桌供客。

此菜咸鲜，纯粹的江南风味；配料奇特，制法奇特，最宜下粥、佐酒。



瓜齑

灌肠（原载《武林旧事》）

用家畜的脏器灌入肉或其他食材，改变原物的风味，创造一种新的美食，是古人开动脑筋的一种创新。比如南宋市井，就能见到香药灌肺、香辣灌肺、灌肠等用羊、猪脏器加工制作的一种食品。七八百年时间过去，在杭州市场上已见不到灌肺，但远隔万里的新疆维吾尔族人，至今仍在制作、食用灌肺，只是他们将它称作“面肺子”（因为往羊肺里灌装马铃薯淀粉及洋葱末、辣椒末、植物油、盐等）。笔者年轻时，在南疆曾与维吾尔族人共居十六载，亲眼目睹维族老乡制作面肺子（灌肺），并将煮熟的面肺子切成小块，手抓着，蘸醋与辣椒末混合调料食用。此外，市场上也有流动小贩，叫卖此物。说明汉维两族在很久以前已经在饮食文化方面互相交流、交汇，至今已分不清这种吃法是从西域传入关内的，还是从汉族居住地传入维吾尔族居住之地的。至于灌肠，在杭州及新疆北部哈萨克族人居住之处，至今还保留着这种食品的加工及食用。灌肠在杭州叫香肠，是用猪小肠加工的肠衣（去掉皮层及肌肉、脂肪，只留一层纤维），灌装猪肉及白酒、白糖、酱油、香料的混合馅子制成，而新疆北部的游牧民族哈萨克族人则用马肠及马肉制作成马肠子（哈萨克斯坦共和国等一些中亚国家也制作、食用），虽然用的食材有所不同，但其实质都是灌肠。

南宋灌肠与今杭州的香肠，是有所不同的，用的是羊肉、羊肠等。历史是在传承的，南宋灌肠的制作并无留下详细介绍制作的史料，但在南宋之前的史料中，我们还能找到有关材料。北魏《齐民要术》有“灌肠”介绍，说“取羊盘肠，净洗治。细斩羊肉，令如笼肉。细切葱白、盐、豉汁、姜、椒末调和，令咸淡适口。以灌肠两

条，夹而炙之。割之，甚香美”。译成白话文为：取羊大肠一副，洗涤整治干净；细斩羊肉，如同做馅心的肉末一般；细切葱白，和盐、酱油、姜末、椒末调和，使得咸淡适口。将做好的灌肠两条，用工具夹住放火上烤。吃时，用刀将熟灌肠割成一小段一小段地吃，它的味道非常香美。

制作灌肠，请准备成年羊大肠一副，葱白、姜末、花椒末、黄酒、酱油、白糖适量，备用。先将适量肥精兼之的羊肉斩细，和上述调味料拌匀，灌入羊肠中，用筷使之装实。然后准备烤肉架一个（用炭或电、天然气均可），将灌肠放在架上，不时转动，使之均匀受热，直到烤熟滴油、透出阵阵肉香。吃时，可斩成小段装盘，佐酒下饭下粥，皆为佳品。

此菜现做现吃，香美之至，为古风盎然之美食。



灌肠

鳜鱼拖瀣（原载《西湖老人繁胜录》）

鳜鱼，又名桂鱼、鳌花鱼。它身体侧扁，背部隆起，色呈青黄，体表常有不规则黑色斑纹，口较大，为凶猛鱼类。因其肉质丰满、肥厚鲜嫩，历来被认为是“鱼中上品”；又由于每到春天最为肥美，故有“桃花流水鳜鱼肥”之说。其实只要水好，鳜鱼之味四时皆佳，如千岛湖之出产，无论何时入肴，皆为美味。

鳜鱼因肥美鲜嫩，古人赞美不绝，最有名的鳜鱼诗，是唐代诗人张志和写的《渔歌子》：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。”晚年家住绍兴鉴湖三山的南宋诗人陆游，在赞美故乡的《思故乡》一诗中写道：“船头一束书，船后一壶酒。新钓紫鳜鱼，旋洗白莲藕。”说明绍兴鉴湖当时也盛产鳜鱼，这位南宋诗人常能吃到。

鳜鱼之味，前人赞赏不已。明代药物学家李时珍在《本草纲目》中称赞它“其味如豚”。有两种理解，一谓其味如河豚鱼，有河豚之鲜而无河豚之毒；二是谓其味肥美如猪肉，是水中之猪。鳜鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素，营养价值比花鲢（包头鱼）、白鲢、鲤鱼好，李时珍说它具有“补虚劳、健脾胃、益气力”等食补食疗作用。



宋代银酒碗

南宋“鳜鱼带瀣”这道菜，用蒸的方法制作。“瀣”为水汽、露水。鳜鱼带瀣，就是同水一起蒸，蒸来鱼肉特别嫩。

制作这道菜，请准备鳜鱼一条，约750克，火腿片、鲜笋片、水发香菇片、生姜片、葱花、香雪酒、胡椒粉、精盐适量。先将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在沸水中焯去血污，烫掉肚内黑衣，在鱼身上斜切数刀，用酒、盐、胡椒粉腌渍半小时，沥去血水，放入浅盆内，上盖火腿片、竹笋片、香菇片，放适量清水，待水上笼蒸至眼珠暴出，即可换装仿南宋官窑鱼盆上桌。

此菜带水清蒸鳜鱼，鱼肉极其柔嫩，汤汁亦鲜，是南宋时的一种烧鱼方法。现在浙江绍兴等水乡，还有这样带料加水清蒸的烹调方法。



海蜇鲊（原载《梦粱录》）

海蜇鲊这只菜，有个稀见的字——鲊，只有弄清鲊的含义，才能了解这是一只什么菜。“鲊”有两种含义：一种是腌制的鱼；一种是用米饭（或米粉、面粉）等加盐及其他材料制作的切碎的菜。一般常用鱼为主料，也有用茄子等的。海蜇鲊是以第一种方法加工制作的菜，主料是海蜇。

海蜇是一种生长在海洋里的大型水母类动物，只要一触动它的触手，就会立即放出毒刺。人若遇到，也会被刺得痛痒难忍，它的名字也是由此而来。海蜇捕得后，要用石灰、明矾浸渍，再榨去其体中水分，洗净、盐渍。用明矾加工三次的海蜇，称之为三矾，为海蜇中的上品，且越陈越佳。

海蜇的加工产品分海蜇皮与海蜇头两种，越陈越脆嫩。以传统医药的观点而论，海蜇味咸、性平、无毒，具有清热、化痰、消积、润肠作用，对痰喘、积食、大便燥结、脚肿等具有一定的食疗作用。现代医学认为它含有甘露多糖，能防治动脉硬化，对原发性高血压有一定疗效。

制作海蜇鲊，请准备优质海蜇皮（陈货）或三矾海蜇头200克，鲜汁（宴会）酱油、麻油、辣油、香醋适量。先将海蜇切成细条，用开水稍烫，使之收缩发脆，然后用适量鲜汁（宴会）酱油、辣油（不喜辣者可不用）、香醋拌和，腌渍15—20分钟，淋上麻油，使之入味，即可换装仿南宋官窑或青花瓷碟上桌。

此菜鲜脆香辣咸，五味兼之，爽口宜人，是南宋市井佐酒下粥的冷菜。需要注意的是，海蜇性滑偏凉，多量生食会加重消化系统慢性疾病的病情，故食用不可过量。

红熬鸠子（原载《梦粱录》）

翻开南宋典籍，会发现一个与众不同的现象：有不少野味入肴，而且用不同的烹饪方式制作。说明当时的生态环境保持较好，食材除了家畜、家禽、淡水鱼、海鲜外，走兽与飞禽也取之做菜。比如红熬鸠子，就是用斑鸠做的一道菜。

古人捕捉斑鸠做菜，并不是无缘无故的。因为斑鸠不仅肉质鲜美，还有一定的食补食疗作用。前人研究总结，认为斑鸠有“益气，明目，强筋骨”功效，能“治虚损、嗝逆”。

自然，现在已不能捕捉野生的斑鸠做菜，但可用同为“鸠鸽科”的人工饲养的鸽子代替做菜，而且鸠与鸽大小、形态都非常相似。

具体做法是：取鸽子两只，除去头、足、内脏，治净，切块过油，加黄豆酱油、黄酒、姜片、葱结、白糖和水适量，先烧沸，然后用文火慢慢熬制，直至骨酥肉烂，留有少许浓汁为佳。

此菜做成，色泽红亮，酥烂可口，是富有野味特色的养身健体的南宋名肴。



宋代皇玉经火龙把杯

山海兜（原载《山家清供》）

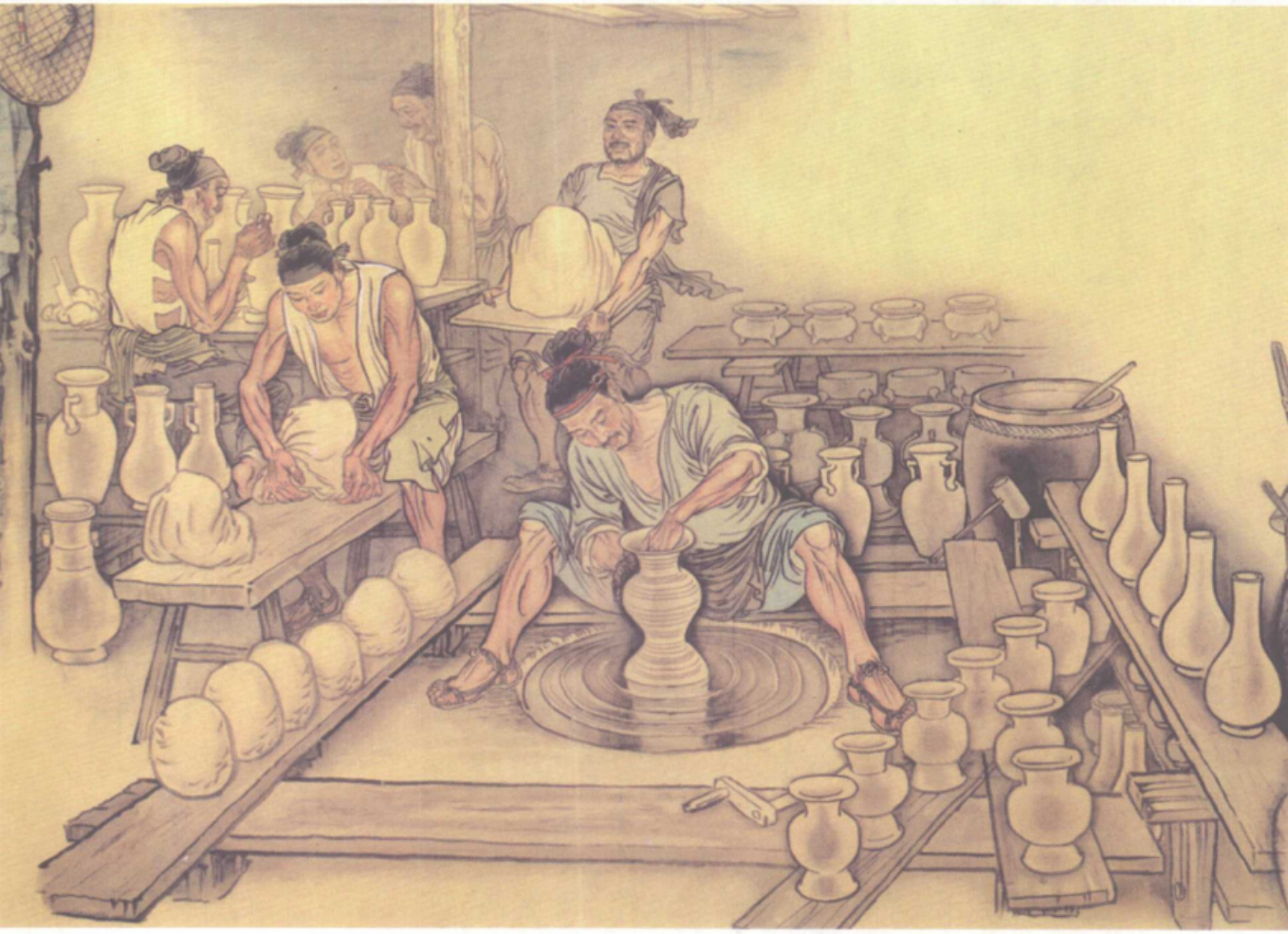
《山家清供》作者林洪在书中推荐一只名叫“山海兜”的菜。之所以有如是之称，是因为此菜集山珍和水鲜于一盘之中，故名。原文曰：“春采笋、蕨之嫩者，以汤瀹过。取鱼虾之鲜者，同切作块子用汤泡，暴蒸熟，入酱油、麻油、盐、研胡椒，同绿豆粉皮拌匀，加滴醋。今以所出不同，而得同于俎豆间，亦一良遇也，名‘山海兜’。”说的是，春天采笋、蕨之嫩者（嫩头也），用滚水汆过。另取鱼虾之鲜者（林洪很少写到海鲜，故所提之鱼虾又要鲜者，当是江、河、湖所产之物），同切作块子，用开水泡过，用急火蒸熟，然后在这四种东西中，加入酱油、麻油、盐、胡椒粉，同新鲜绿豆粉皮拌匀，再滴上醋即成。今以这些食材出处不同，而得同汇于一盘之中，也是一种好的相配，故名“山海兜”。文中提到“海”，系指一定的水面而已，并非专指海洋也。现在内蒙的一些湖泊，老百姓都称之为“海子”；北京原故宫中的几个湖泊，都称为“海”，如中南海、北海；杭州城北一湖泊，称之为“白荡海”，皆可证之。

山海兜一菜，实际上是一种凉拌菜，不过汇集了山珍与水鲜两方面的食材而已。

制作山海兜要放在春天的时候，取嫩笋、嫩蕨适量，切成条块状，在滚水中汆过，捞起沥干，备用。另取鲜虾与活鱼（可用鳜鱼，也可用鳙鱼，肉嫩一些），虾剥去头及壳，鱼则取其肉，各切成与笋、蕨相近的块状，用急火（强火）蒸熟，然后将这四种东西合在一起，加入适量鲜酱油、麻油、盐、胡椒粉拌匀，再同适量新鲜绿豆粉皮（找不到绿豆粉皮，可用番茄粉皮代替）合在一起再拌，这山海兜

便做好了。

现代人做凉拌菜，很少想到用鱼虾同竹笋、蕨菜、粉皮合在一起制作，可见南宋的文人墨客思路很活，因此这只私房菜可说是不但风味独特，营养也是很丰富的。



南宋官窑制瓷工序之拉坯成型

黄金鸡（原载《山家清供》）

南宋美食家林洪在《山家清供》一书中，向我们介绍了黄金鸡的做法，他引李白的诗句告诉我们：这只菜在唐代就有了。李白的诗是这样写的：“堂上十分绿醑（音胥）酒（美酒也），杯中一味黄金鸡。”

黄金鸡的做法是：用开水褪去鸡毛，洗净，用麻油、盐、水煮鸡，并加入葱、椒。等鸡熟，将它切开，放在盘内，鸡汁则另派用处，也可以把酒掺兑进去。这时，“白酒初熟，黄鸡正肥”之乐得也。

林洪说，有的人按新的做法，川炒（先煮后炒）等做鸡菜，山里隐居的人不屑为之，因为那样做，吃不到鸡的真正风味。

林洪讲了一个吃鸡的故事：说是后汉时，有个叫茅容的人，家里来了一个叫林宗的朋友；茅容晨起杀鸡，林宗以为是招待自己的。等到鸡菜做好，茅容拿去孝敬老母，而自己只烧了蔬菜来同林宗吃饭。林宗钦佩敬拜，说真是贤人！

林洪故事的含义是：一、鸡菜自古以来就是珍贵的佳肴；二、做鸡菜自古以来，讲究原味。可以推测，茅容做的是炖鸡，和黄金鸡的做法大同小异，要不，林洪为什么在介绍黄金鸡的做法时，要讲这样一个故事呢？

黄金鸡的具体做法是：准备750克重的土鸡一只，最好是母鸡，用开水褪去鸡毛，挖去内脏，洗净，放入一只砂锅里，放入适量麻油、盐、水、葱结、花椒，先大火烧，等水滚后改成小火炖。等筷子能插入鸡身，就停火让它冷却。一定要全冷后再取出鸡，沥干后斩块，这样做能使鸡肉饱含鸡汁，肉质鲜嫩，同时在斩块时鸡肉不会碎。

黄金鸡实际上就是现在的白斩鸡，只是放了麻油，色泽黄亮，更为诱人。此外，有麻油的香味。

此菜讲究自然本色，鲜嫩可口，营养丰富，是做鸡菜的最佳选择。

假煎肉（原载《山家清供》）

假煎肉是南宋官员吴何涛家的一道私房菜。它和《梦粱录》等书记载的一些仿制菜一样，在菜名上标上一个“假”字。吴何涛是个富贵人家，并非吃不起肉，但他喜欢与隐居山林的朋友品尝这道清爽、清口的以素仿荤的菜，可见他的贤明。

《山家清供》介绍假煎肉的做法是：“瓠与麸薄切，各和以料，煎麸以油，煎瓠以脂乃熬，葱油入酒共炒，瓠与麸熟，不惟如肉其味亦无辨者。”说的是葫芦和面筋都切成薄片，各拌少许盐油煎（面筋以大油锅煎，葫芦用猪油煎），然后将两种食材合在一起，加葱、花椒油、酒一起炒。这道菜做好后，葫芦与面筋不但味道如肉，连原来的味道也没有人能分辨出来。

做假煎肉，请准备洗净去皮切片的葫芦250克，同样切片的面筋200克。葫芦片加盐用猪油在平底锅中煎熟，面筋片加盐在大油锅中煎透。然后将它们合在一起，加点葱花、花椒油（用花椒在油锅中炸香，捞去花椒，即为花椒油）、黄酒一起炒片刻即成。

此菜以蔬菜和面筋加工，精心烹调，做出煎肉风味，是一道很有特色的以素仿荤菜，口感也不错。

姜虾米（原载《武林旧事》）

我国自古以来，有“药食同源”之说。姜虾米是一款佳肴，也是一味健体药膳。姜含有姜醇、姜烯、龙脑、枸橼醛、姜辣素等多种有利人体健康的成分，具有解毒、散寒、发汗、暖胃、驱风等药理作用。其中，姜辣素能刺激味觉神经、促进消化、加强肠道吸收，而姜醇含芬芳性挥发油，能解腥去膻，增加菜肴香味，常用之做菜调味。自古以来，姜就与人们的生活发生着密切的关系。早在春秋时代，孔子就知道吃姜有利身体，所以“每食不撤姜”；宋代王安石称赞“姜能强御百邪”……

虾含高蛋白、多种维生素、多种微量元素，具有补肾壮阳、补衰、息风通乳的作用，能提高人体免疫力和性功能。

姜虾米这道菜很新奇，今人常将姜作为调料食用，在菜名上很少提到，而这道南宋菜以姜和虾并列为主料，且都做成“米”状，看来吃了非常容易消化吸收，可以说最宜男性中老年及少儿享用，自然，女性也可食用。

做姜虾米，请准备鲜活河虾200克，嫩姜粒、精盐、麻油适量。先将河虾洗净、去壳，切成细粒，拌以嫩姜粒、精盐，在盘中堆成圆锥体造型，淋以麻油即可上桌。

此菜姜香浓郁，虾“米”鲜美，是佐粥佳肴。

锦鸡鼋鱼（原载《西湖老人繁胜录》）

鲁迅先生曾说（大意）：第一个吃螃蟹的人，是英雄。肯定也有人吃过蜘蛛，大概因为不好吃，就放弃了。人类为了生存，曾尝试各种食物，到了文明社会，为了追求美味，又将各种食材互配烹制，寻找最好吃的派对。比如鳖蒸羊，以北人认为美味之羊肉与南人认为美食之鱼肉相结合，创造出“鳖蒸羊”这道南宋名菜。与此同时，南宋时，人们也在不断探索中，发现野鸡与鼋鱼（这里借用鼋，鼋巨大，难以整体入菜，就以鼋的同类、比它小的鳖入菜）配对，也甚鲜美，于是产生了“锦鸡鼋鱼”这道菜。

一样食材做菜，形成的是单味，两样和几样食材配合做菜，便能产生复合味，更鲜更可口，三鲜菜、什锦菜就是例子。福建名菜“佛跳墙”用一二十种食材放在一个坛子里做成菜，故鲜美异常。锦鸡鼋鱼以山珍和水鲜相汇做成一菜，自然也是一道美味的菜肴。

制作锦鸡鼋鱼，请准备新鲜野鸡（或饲养野鸡、七彩山鸡均可）一只，250克雄鳖一只，香雪酒、香醋、火腿片、生姜片、精盐适量。先将野鸡去毛、头、颈、足、翅、内脏，斩成略大于麻将牌之块，焯去血迹，加姜、酒，先煮成六成熟，码在浅汤盆内已杀好、洗净、烫好的全鳖（肚朝上）四周，上盖火腿片、生姜片，浇以香雪酒、香醋，撒以适量精盐，再在盆周浇上野鸡原汁，上笼蒸至酥烂，即可换装仿南宋官窑浅汤盆上桌。

此菜合野鸡与塘鳖之美于一盆之中，山珍和水鲜相融相汇，独具风味，可与鳖蒸羊媲美，但特色、风味又有不同之处。



酒烧蚶子（原载《梦粱录》）

现代人做菜，酒是当调料的，用来去腥、生香、解毒，数量用得很少，而南宋时不一样，酒用得很多，是将它当作一种主要的食材来应用的，以至出现了一批酒菜，如酒蒸石首、酒蒸鸡、酒炙青虾、酒法青虾、酒蒸羊等等。甚至在海鲜的烹调中，也大量用酒，如酒烧蚶子、酒焐鲜蛤，其风味与现在的烧法自然大为不同。

蚶子在我国沿海滩涂有大量出产，肉味极为鲜美。祖国传统医学认为它性温、味甘，具有补血、健胃作用，适宜虚寒性胃痛、消化不良之人食用，也适宜气血不足、营养不良、贫血和体质虚弱之人食用。现在人吃蚶子，一般用开水烫熟，去一半壳，另一半带肉装盘，有蘸酱、醋、葱等调味汁食用的，也有烫熟后浇葱油（辣椒丁）汁食用的，味道都鲜嫩爽口。在盛产蚶子的宁波一带，讲究吃半生半熟的蚶子，认为那味道才特别鲜。因此，开水稍烫就吃，有的甚至连壳都未张开，要用一枚硬币插在两瓣蚶壳的背面用力撬，才能把蚶子硬打开。血红的蚶子确实很鲜，但肠胃不好的，极易腹泻。南宋时用酒烧蚶子，有个好处，酒含有酒精的成分，具有杀菌消毒功能，再之，能增加香味。用酒烧蚶子自然是一种巧妙的做法。

制作酒烧蚶子，请准备上好黄酒（最好是香雪酒，酒力强又略带甜味）750克，鲜蚶400克，姜粒、葱花、盐适量。先将蚶子冲刷干净，在清水中活养半天，去掉泥味，备用。另将黄酒加姜粒放在一只大小合适的炖锅里，煮沸，倒入蚶子，待壳稍张开时，撒以盐与葱花，等蚶子大部分完全张开，连锅端离火口，即可将蚶子带酒液一起盛出上桌。

此菜蚶子鲜嫩，酒香扑鼻，是南宋市井常见的海鲜菜，无论佐酒下饭，皆为可口之佳肴。

酒烧江瑶（原载《梦粱录》）

江瑶即江瑶柱，通常叫干贝，系用海洋中斧足纲的扇贝科、江珧科的闭壳肌晒干制成；大的河蚌的闭壳肌，也可做干贝，但鲜味远逊。

干贝是一种优异的海味珍品，她的鲜味，无物可与之伦比。许多海洋国家都产干贝，我国所产之，只形虽不大，但肉质细嫩，为其他国家产品所不及，因而格外珍贵，历来有“海味极品”之誉。我国干贝主要产于渤海至胶州湾沿海地区，如山东省的蓬莱、石岛、青岛、烟台、荣城、长岛，以及河北的滦县，辽宁的长海、旅大等地；带子干贝产于广东和福建。

干贝不仅鲜美超群，而且是供膳的高蛋白、低脂肪的高级营养品。在每100克干品的干贝中，含蛋白质67.3克，而脂肪仅3克，还含多种维生素及钙、磷等矿物质；食用干贝有助于降血脂、降胆固醇，还具有破坏癌细胞生长的作用，是一种优良的抗癌食品。（见《中国传统饮食宜忌全书》，江苏科技出版社出版）祖国传统医学认为，干贝性平、味甘咸，具有滋阴、补肾、调中功效，适宜脾胃虚弱、气血不足、营养不良，或久病体虚、五脏亏损之人食用；适宜脾肾阳虚的老年夜尿频多者食用；适宜高脂血症、动脉硬化、冠心病者食用；适宜不思纳谷、食欲不振、消化不良者食用；适宜各种癌症患者及放疗化疗后食用；适宜糖尿病、红斑性狼疮、干燥综合征等阴虚体质者食用（亦见上书记载）。

制作干贝菜，须先将干硬的干贝涨发，其法如下：先取所需干贝加少量清水、黄酒、姜片、葱结隔水蒸至肉质松软，即可将干贝取

出，待用。涨发干贝的鲜汤去姜片、葱结，可取其清澈部分做菜。

烹制酒烧江瑶一菜，请准备中等颗粒干贝150克，香雪酒，如无，可用花雕代替，味则稍逊）300克，姜片、葱结、盐少许。先将干贝涨发，取出备用；再将涨发干贝的清汤，加入香雪酒、姜片、葱结煮沸，然后捞出姜片、葱结，将涨发好的干贝放进酒汁中，再次煮沸，即可连酒汁一起装入仿南宋官窑浅盆上桌。

此菜鲜美无比，酒香浓郁，是南宋酒菜中的佼佼者，宜于佐酒下饭。



河南白沙宋墓出土的壁画《夫妇对坐饮酒图》

酒焐鲜蛤（原载《梦粱录》）

南宋海鲜菜有酒焐鲜蛤。《现代汉语词典》解释“焐”的含义是：“用热的东西接触凉的东西使变暖。”这显然与传统烹饪技术上应用的“焐”的含义有差距。平时我们在冬天炖了一锅肉，怕它凉了，就放在草编的或塑料做的饭焐桶里，这桶上面有盖，通常我们会在不锈钢锅子或铝合金锅子与盖之间放一个棉垫，使之保温，江南一带口语称作“肉焐在那里！”而在南宋菜酒焐鲜蛤中，“焐”当作烹饪技法用，用滚烫的酒将蛤蜊“焐”熟；焐的时候，烧酒的锅子要端离火口，用沸酒的余热将蛤蜊焐熟。显然，这里“焐”的含义是将生蛤焐熟（蛤蜊易熟），而不是煮熟。

蛤有多种，但《梦粱录》在记载酒焐鲜蛤一菜后，记载的就是蛤蜊淡菜，由此我们推论：酒焐鲜蛤用的可能是蛤蜊，而不是花蛤或其他什么蛤。

说起蛤蜊，名气很大，有“天下第一鲜”之称。它的特点是，壳顶有淡紫色放射形花纹，有别于其他蛤，通常人们又称之为文蛤。古时北方内地，文蛤价格达到惊人的昂贵，以致皇帝都不敢吃它。《后山谈丛》一书记载：北宋时，一年秋初，蛤蜊刚到汴京（今开封），有臣献给宋仁宗享用，仁宗问价，答曰每枚千钱，一献二十八枚。仁宗不高兴了，说：“我常警告你们，不要奢侈浪费，今我一下筷子就要花钱二十八千，我受不了！”于是，就罢食。可见蛤蜊之贵重。当然也不是一概而论，当时杭州虽说是南宋都城，但离海边较近，宁波、台州都有大量出产，所以市井有酒焐鲜蛤这样一道菜，也不奇怪。

制作酒焐鲜蛤，请准备活文蛤600克（用清水养半天），上好黄酒750克，姜粒、葱花、盐适量。先将黄酒、姜粒入锅煮沸，然后将锅端离火口，放入文蛤，盖上锅盖焐10分钟左右，揭开看文蛤壳张开否。如张开，即可放葱花、盐搅拌后装盆上桌（如壳多数未张开，还可以多焐一会）。

文蛤壳薄肉嫩，比蚶子易熟，故南宋时人处理这两种贝类时，烹饪技法不同：蚶子用酒煮，文蛤用沸酒焐，可说各有千秋。

此菜鲜嫩味美，酒香扑鼻，营养丰富，是都城市井的一款海鲜佳肴，宜于佐酒下饭。



宋徽宗《文苑图》局部

图中是最高规格的文人宴会场景，黑漆大桌上摆放有序的杯碟盒壶，及分列其间形态相似的瓶插绢花，反映了宋人生活追求精致的时尚。

酒蒸鸡（原载《梦粱录》）

民间有“无鸡不成席”的说法。1985年10月，国内出过一本书《菜谱：鸡280味》。其实做鸡菜的方法，要远比此为多。我国自古吃鸡，考古工作者曾在西安临潼发掘出家禽骨和粪便，据考证，距今6000至7000年。商周时，鸡已被列为六畜之一。秦时，易牙有“五味鸡”，《楚辞》记载有“露鸡”，齐王吃鸡则“必食其跖（鸡爪）数千而后足”，南北朝《齐民要术》有“鸡馦”，《新唐书》有“鸡球”，南宋有名的鸡菜有“酒蒸鸡”。

做酒蒸鸡，需准备750克左右的童子母鸡一只，先用盐擦遍鸡身内外，稍腌片刻后放入海碗内，浇上香雪酒，放上姜片及少许糖，并在碗内放适量水，上笼蒸一小时左右。将熟时，再淋以少许香雪酒，用碗盖好，上桌后再去盖碗。

此菜酒香扑鼻，鸡肉鲜嫩滑爽，是南宋著名鸡菜。



酒蒸石首（原载《梦粱录》）

石首是什么鱼，今人大多不知。它是我国最主要的一种海产经济鱼类，古称“鲗”、“鳙”，属鱼纲、石首鱼科。因其头部有两颗特别发达的耳石，故名。石首鱼的鱼鳔（鱼泡）可做成鱼肚，是一种名贵的食品。我国重要的品种，有大黄鱼、小黄鱼、鮸鱼、梅童鱼等。可以说黄鱼是石首鱼，但石首鱼不一定是黄鱼。清人秦荣光写有《上海竹枝词》一首，词云：“楝子花开石首来，花占槐豆盛迎梅。火鲜候过冰鲜到，洋面成群响若雷。”说的是农历五月，石首鱼成群结队来到东海近海，发出很响的声音。一般来说，词中描写的应该是黄鱼群，黄鱼一捕起就死，所以要立即用冰保鲜，古人常称之为“冰鲜”。

南宋的“酒蒸石首”一味，可以用一条新鲜的生态大黄鱼制作。先取500克重黄鱼一条，用筷从口中取出内脏，治净，将拌过少许盐的香菇、嫩笋片填入鱼肚内。另用少许盐遍擦鱼身，稍腌，沥干水，放入海碗中，浇上香雪酒，放上姜丝，放少量水（以保证鱼肉肉嫩），上笼蒸制。将熟时，再浇少许香雪酒，直至全熟。

此菜酒香扑鼻，鱼肉异常鲜嫩，是南宋蒸菜中的佼佼者。

炕鸡（原载《西湖老人繁胜录》）

炕这种烹饪方法，原意是掘坑生火烧烤。《诗经·小雅·楚茨》介绍："或燔或炙。"燔为烧，炙为烤。孔颖达疏本意："或炕火贯炙之。"南宋这只菜按炕的方法制作，要在平地挖坑，架火烧烤。现在制作菜可舍形式、讲究实质，用烤箱的方法来烹制。

制作炕鸡，请准备1000克左右三黄嫩鸡一只，花椒盐、香雪酒、甜酱适量。先用花椒盐将鸡身内外擦透，腌一个小时，沥干血水，涂以酒，等鸡表稍干，再涂以一层薄薄的甜酱，待入味，入烤箱内烤熟，斩成火柴盒大小块状，以仿南宋官窑腰盘盛装，即可上桌。

此菜外脆嫩、内鲜香，口味醇美，风味迥异，宜过酒、下饭、吃粥。



宋代江南村居

荔枝白腰子（原载《武林旧事》）

荔枝为我国特产名果，其肉晶莹、香甜多汁，可以酿酒、做果汁果酱、加工成糖水罐头、入药、与茶叶配制荔枝茶，亦可以水果拼盘的方式进入筵席。自唐以来，它一直成为帝王的贡品。因为较难保鲜，旧时百姓罕能尝到鲜品。宋代诗人苏东坡有诗曰："日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。"可见它的风味迷人。

荔枝有这样的色香味形与传奇历史，自然而然引起了良庖名厨们的注目。至于入肴，除了作佳馔的围边，闽菜中的荔枝肉，可说是这方面的佼佼者。荔枝肉系用适量精猪肉，剔除筋膜，斩成茸状，加葱姜汁、盐少许拌匀，抓成荔枝果形，糊以蛋浆，滚上面包屑，炸成外脆肉嫩，然后淋以黄酒、番茄酱、红曲米水熬成的红卤即成。南宋时期的临安，有一只荔枝菜，风味则更胜一筹，这只菜叫"荔枝白腰子"。从菜名上诠释，有两种解说：一种是荔枝加白色的腰子；一种是将去血呈白色的腰子做成荔枝状。本文介绍的做法是，将这两种做法会合，全面呈现原貌。

具体做法是：取去臊筋的猪腰两只，先切成荔枝椭圆形状，剞以荔枝花纹。另以适量本鸡汤、姜丝、黄酒、精盐放少许清水制成鲜汤大半碗。然后将荔枝形腰花放入加了黄酒、姜片、葱结的沸汤中，焯成花纹张开后，迅速捞出沥干，浸入准备好的鲜汤中，换装有平宽外边的浅盆。如逢荔枝上市之际，可剥鲜荔枝装点围边（亦可缀以糖水荔枝）。制作此菜的要领是，花纹要剞得深浅适中，便于焯后适度张开；焯水的时间要掌握得适度，不足及过之，都会影响荔枝形腰花的造型美感。

此一南宋菜制成，荔枝宛然，鲜嫩脆爽，别具风味，曾为杭州复兴路水澄桥之八卦楼南宋风味厅的代表作，深受中外食家喜爱。

炉焙鸡（原载《中馈录》）


金代窑藏的金杯

鸡是一种营养丰富、味道鲜美的食材。它富含高蛋白，而脂肪含量又较低。祖国医药认为它“甘温，补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经，拓痈疽，止崩带，节小便频数，主娩后虚羸（对妇女产后虚弱有很好的滋补作用）。以骟过（去掉雄性精巢）、细皮肥大而嫩者胜，肥大雌鸡亦良”。（见王士雄《随息居饮食谱》）鸡还适合做各种菜，无论炖、炒、炸、蒸、红烧、白煮、凉拌等皆宜。宋代浦江吴某《中馈录》一书，记载一种不常见的做法“焙”，菜名曰“炉焙鸡”。“焙”与煮、焖、小火炖、熬都不同，比较接近的是“用微火烘”（据《现代汉语词典》）。

炉焙鸡这只菜可以这样做：请准备母鸡一只，煮八成熟，剁成小方块。锅内放油少许，烧热，放鸡块在内略炒，加盖烧极热（不可烧焦），浇以黄酒、香醋各半，入盐少许，用微火烘。候干，再放酒醋，如此数次，等鸡块酥熟，即可装盘上桌。

此菜鸡块酥香，味道咸酸而酒香扑鼻，别具风味。

美醋姜虾（原载《西湖老人繁胜录》）

一般人都以为鱼生是日本菜，其实日本的鱼生是从中国传去的。鱼生在我国古代叫“脍”，本意是细切的鱼肉，特指生食的鱼片。《论语•乡党》有“食不厌精脍不厌细”之语，可见二千多年前，孔夫子已经爱吃生鱼片了。之后，又有“脍炙人口”的成语产生。意思是说，人们常称赞生鱼片、烤肉好吃，以致当美食流传在人们的口头上。到南宋时，生鱼片在杭州很流行，《梦粱录》记载，当时有名的鱼生有“鲈鱼脍”、“鲫鱼脍”、“鲤鱼脍”、“海鲜脍”、“石首（黄鱼或鲩鱼）鳝生”等，让人容易忽视的还有“虾生”，即吃活虾，《西湖老人繁胜录》就记载“美醋姜虾”一款。

虾是一种高蛋白食材，营养较丰富。祖国传统医学认为，虾具有补肾、壮阳、通乳功效，属强壮补精食品。

南宋的美醋姜虾，以醋杀菌、增味、助消化，以姜生香、调味、解毒，是一款以科学方法生吃活虾的佳肴。

制作美醋姜虾，请准备鲜活河虾150克，香醋、姜粉、香雪酒、鲜汁酱油、白糖、麻油、芥末适量。先洗净活虾，剪去须枪，放入深碗之中，倒入适量香醋、姜粉、香雪酒、鲜汁酱油、白糖、麻油、芥末，拌匀，盖上罩碗，腌渍半小时后，装入仿南宋官窑浅盆，即可上桌。

此菜鲜美爽口，是独具江南风味的美食，但制作要注意采用活虾，最好用净水清养24小时；有过敏性疾病，如哮喘、皮疹、湿疹者忌食。

蜜炙鹌子（原载《梦粱录》）

用烤（即炙）的方法烹制肉食，是我国历史最为久远的一种烹饪方法。从文字训诂上说，“炙”就是一块肉挂在火上烤。早在6000年前的河姆渡、仰韶文化中，先民已用柴火烤制各种兽禽。考古学家们从这些古遗址中发现炭火痕迹的同时，亦发现了各种兽禽的骨骼。由此可见，烤是比较容易又比较味美、易于为人接受的一种加工熟食的方法。

现在市场上常见的有烤鸡、烤鸭，很受群众欢迎，但稀见有烤鹌鹑露面。鹌鹑是一种体小如雏鸡的雉科动物，原为野生，现已大量人工养殖。此禽之肉嫩美且有滋补作用，传统医学认为它性味“甘、平”，有“和胃消积热，利水化湿”作用，能“止疳（消化不良）痢、除膨胀、愈久泻”，可说是一种有益人体健康的肉食。民间常以油炸、红烧、蒸制、炒食的方法食用，但其风味皆不如南宋时用炙即烤的方法做出来的好吃。

南宋蜜炙鹌子的做法是：取鲜活、健壮的鹌鹑四只，宰杀、治净、晾干，用花椒盐（以花椒与盐1比5的比例炒成）遍擦鸟身内外，腌制半小时后擦干，涂以上好黄酒（解臊去腥），等晾干后，再涂以蜂蜜一层，即可放入烤箱烤制，待熟后即可切块装盘。

此菜烹成后，色泽黄亮，外脆内嫩，香味浓郁，最宜佐酒吃粥，是南宋一款精致的烤禽。

抹肉笋签（原载《梦粱录》）

南宋菜中，有些菜很讲究刀工，如银丝肚、鸡脆丝等，都要切成细丝；如界方条等，都要切成方条块；如虾鱼汤齑等，都要剁碎切成齑（细粒）；如涮兔肉等，都要切成薄片……而抹肉笋签一菜，笋肉要切成牙签一样的细棒，猪肉要剁成肉酱，能够涂抹在笋签上，两种食材这样组合，真是匪夷所思，但菜做出来，味道还是很不错的。

制作抹肉笋签，请准备夹心肉末150克，嫩笋150克，姜粉、葱末、香雪酒、酱油、盐、胡椒粉适量。先将肉末剁成肉酱，拌入姜粉、葱末、酱油、黄酒待用，另将嫩笋切成牙签般粗细、长短的细棒，然后抹上调好味的肉浆，撒少许盐，上笼蒸熟后，淋少许香雪酒、撒少许胡椒粉即成。

此菜肉红笋白，香脆可口，味道鲜美宜人。



宋代银盘

酿笋（原载《梦粱录》）

这只南宋菜名叫“酿笋”，笋的概念是清楚的、一目了然的，“酿”是什么意思？《现代汉语词典》解释“酿”有五种含义：1.酿造：酿酒；2.蜜蜂做蜜：酿蜜；3.逐渐形成：酿成大祸；4.酒：佳酿；另外一种含义是指一种中国特有的烹饪技艺，即是将一种食材（比如肉、鱼肉、蟹肉、虾仁或鸽、鸡、羊）放进另一种食材（比如橙子、莲蓬、藕、茄子、丝瓜、鸡、羊、牛、骆驼肚子里或其他什么）里做菜。自然，前者或后者都要进行过刀工及调味等深加工处理，使做出来的菜，外表及里面各有风味。用“酿”法加工的名菜，唐代有浑羊殁忽，那是将一只去毛、去内脏的鹅，在肚内酿以肉末及糯米饭，再用五味调和，然后放入一只去皮、去内脏的全羊肚内，缝合肚皮，架火烤之，等羊体烤熟，去掉羊，取整只鹅装盘食之，称之“浑羊殁忽”（见宋《太平广记》转引《卢氏杂说》）；到南宋时，则有莲房鱼包、蟹酿橙（详见笔者所撰该两文），酿笋则是南宋菜中的另一只酿菜。到现在，有的大饭店的大厨还在烹制，可见其风味别致、口感宜人，以至保持了旺盛的生命力，流传到今天。

南宋酿笋，是将调好味的肉馅，装进全笋内蒸之。至于所用肉类，按照宋人食俗，用羊肉的可能性较大，但也不能够完全排除用猪肉的可能。根据现代取材及现代人的食用趋向，我们在制作南宋菜“酿笋”时，不妨采用猪肉，亦不失原记载之真髓。做这只菜的时令，最好放在四月春笋旺发之时，因为用春笋制作酿笋，不论造型与口感都是最佳的。

先准备长短粗细相近的、肉色较白的中小春笋五六支，去壳、去

老根、洗净待用。另准备七成精三成肥的鲜猪肉350克，姜末、葱花、胡椒粉、料酒、盐适量。先将肉剁成肉馅，拌入姜末、葱花、胡椒粉、料酒、盐，搅匀搅透，然后用筷子将春笋体内的节一一凿通（不要弄破笋体），将肉馅分别一一塞满笋内，直到近根部，并扑上生粉封口。这时，请准备沸水锅一只，将蒸笼搁在沸水锅上，将装进瓷盘的酿笋放入蒸笼蒸之。待笋色转熟色，稍焖即可出锅上桌。

此菜造型奇特，鲜香合一，使人食之大开胃口，是南宋市井流行的精致名菜之一。





藕鲊（原载《武林旧事》）

有些词在古汉语及现代汉语中，含义是不同的，如“鲊”，在《现代汉语词典》中，只有两种含义：一种是腌制的鱼；另一种是用米粉、面粉等加盐和其他作料拌制的切碎的菜，如茄子鲊、扁豆鲊。而在南宋，“鲊”的内涵要丰富得多，家禽也可以做鲊，如鹅鲊（犹若现在的风鹅）；果蔬亦可做鲊，如笋鲊、茭白鲊、亦果亦蔬的藕鲊。藕鲊，说白了，就是曝腌藕片，即凉拌藕片。因为要做凉拌藕片，这藕刨皮切片后第一道工序就是要腌一下，一是使其减少一点水分、肉质致密一些；二是初步调味；三是使藕片变得更脆一点。之后才是决定做成糖醋味的还是做成酸辣味的，或者做成四川人喜爱的麻辣味及鱼香味。

祖国传统医学对藕的食疗食补作用评价很高，认为“生藕性寒，熟藕性温，味甘”；生藕具有“清热、凉血、止血、散瘀”功效，熟藕具有“健脾、开胃、养血”功效。

新鲜的莲藕含丰富的蛋白质、糖、钙、磷、铁和多种维生素，其中含维生素C较多。若将老藕做成藕粉，极易消化，适宜一切虚弱之人，故清代医学家王孟英说：“藕粉为产后、病后、衰老、虚劳妙品。”此外，莲藕含丹宁酸，具有止血功能；它的膳食纤维能刺激肠道，促进排便，减少胆固醇和糖值，具有预防糖尿病和高血压的作用。

制作藕鲊，请准备嫩藕一节，刨皮，对剖开，切成薄片，放少许盐腌制半小时左右，沥去渗出的水分，加白糖、白醋适量拌匀即成糖醋味；加白醋、辣油适量拌匀即成酸辣味……夏日食用藕鲊，做好后放入冰箱冷藏室冰镇，口感会更爽脆。

此菜无论糖醋、酸辣或做成其他口味，皆为冷菜佳品，有益人体健康的功效（酸辣味、麻辣味藕鲊肠胃病患者慎食）。

山煮羊（原载《山家清供》）

南宋《山家清供》一书，载“山煮羊”一菜，文曰：“羊作脔，置砂锅内，除葱、椒外，有一秘法：只用椎真杏仁数枚，活水煮之，至骨糜烂。”说的是，羊肉切大块，放在砂锅内，除了放葱（葱结）、椒（花椒）外，还有一个秘法：敲碎几颗杏仁放进去，用活水（流动的水）煮之，这样就会连骨头也烧得酥烂。

翻开南宋典籍会发现，南宋时人崇尚吃羊肉。一方面是自古以来的习俗，认为羊肉具有“益气血、补虚损、温元阳、御风寒、滋养强壮”功效（见《中国传统饮食宜忌全书》，江苏科技出版社出版）；元人李杲更认为“人参补气，羊肉补形”。人参可补无形之气（气虚、肺虚之类），羊肉则可补有形的身体，使瘦弱者变得强壮。因此，羊肉的地位比猪肉高，无论三牲或者五牲，古人祭祖时都将羊放在猪前面。另一方面，北宋灭亡后，康王赵构带着大量当地百姓南下，也带来北方人爱吃羊肉的食俗，致使当时杭州市井的酒楼菜馆出现大量羊肉菜，山煮羊即是当时文人墨客的私房菜之一。

山煮羊这只羊肉菜，适宜冬春两季飨用。因羊肉热性，夏秋似不适宜。

制作山煮羊一菜，请在冬春时准备上好带骨羊肉750克（羊肉炖煮后会缩水，民间有“羊刀鬼之说”；羊肉炖煮后，有时会缩小近一半）。先将羊肉切成大块，在沸水中汆过，去掉血污，然后与适量葱结、花椒、清水放入砂锅内，再放四五颗敲碎的杏仁。先用大火烧开，然后以小火焖炖，至快熟时放适量盐（按照今人习惯，亦可放一些黄酒），直至酥烂。

此菜羊肉酥烂有味，是冬春养生美食，特别适宜体弱的老人和妇女食用；因是清炖，特别清口，可作为招待客人及自飨的肉食。

生熟灌藕（原载《武林旧事》）

杭城大小宾馆、大小酒楼的宴席上，基本上都有一款名叫“糯米藕”或者“桂花糯米藕”的冷菜，煮熟的、暗红色的莲藕，孔里装满了糯米；装盘上桌的，一般都切成了片状，很规则地斜叠在一起。这糯米藕片，吃来香甜爽口，很受来杭的南北游客和本地市民的喜爱。因为味道诱人，它就带来了商机，像杭州百年老店楼外楼、知味观的专卖店及一些农贸市场与超市，都有制作糯米藕的摊位和供应点。这样好吃的东西，别以为是现代杭州的哪一个食神或大厨发明的，它是我们南宋老祖宗传承下来的。翻开南宋周密所著《武林旧事》卷二《元夕》一章，里面向我们介绍了元夕（年初一晚上）节物，人们穿什么、玩什么、吃什么；在吃的里面，就介绍了“生熟灌藕”。灌藕，自然是往一段藕的孔里灌装另一种食材。熟灌藕就是如上所说的，藕孔中装满了糯米，与粥或与糖水久煮做成；至于生灌藕，孔中装的为何种食材，笔者至今无法考证出来，亦难以洞悉宋人的奥秘，因此，本文只能向读者诸君介绍熟灌藕的做法。

先准备老藕（最好中间那段）两段，去藕节，洗净待用。另准备上好糯米850克左右，淘净，用清水浸1—2小时，备用。然后将老藕两端之节切下，各插上五根牙签。在做灌藕时，先将一段老藕的尾节，用牙签固定住藕体，往另一端灌装糯米，越实越好；灌满之后，拍拍，务使藕孔全部装满，然后用带牙签的另一个藕节，封住藕口。

做第二段灌藕时，亦照前法。煮灌藕不能用高压锅、电压力锅，要用大砂锅或大不锈钢锅。将上述锅洗净，放大半锅水，放进灌藕，再放一些糯米（也可不放）、红糖（如无，用白糖也可）。先用大火

烧滚，然后用小火慢炖，直到筷子可以轻松插进灌藕才算烧好，再放点蜂蜜。［旧时做糯米酥藕的师傅，往往在黄昏时将食材落锅，烧滚后改成小火，一晚上柴炭火不断，要烧到第二天凌晨，才把满缸（用缸代锅）糯米藕煮酥］灌藕烧好后，整段取出，让其自然冷却，然后用快刀切成薄片，叠放在盘中，浇上锅中浓稠的甜汁，就可上桌。如同时烧好藕粥，喝香甜的粥，吃香酥的糯米藕，确实是人生一大享受。

作为冷盘，灌藕是具有杭州特色的冷菜；作为小吃，灌藕是香甜味美的点心。它传承七八百年，流传至今，仍有旺盛的生命力。愚以为，制作灌藕的技艺，完全可以申报非物质文化遗产。它不论从南宋穿越至今，还是风味特色，至今还保持着独有的迷人魅力。

虾元子（原载《梦粱录》）

虾是自然界一种形态奇特的生物。在画家齐白石笔下，水墨浓淡有致、半透明的虾只只游姿不同、栩栩如生，耐人观看。但它又是一种鲜美、营养丰富的食材，含有较多的蛋白质、微量元素和维生素。祖国传统医学认为，虾有促进妇女乳汁分泌的作用，还是滋补壮阳的佳品，对男子阳痿、不育、腰腿无力有一定的食补食疗作用。虾有多种吃法，炒、烤、煮、蒸、脍、腌等无不味美。清代吴敬梓所著《儒林外史》一书中，记载一种“虾元子”的吃法。其实这不是清代才有的，早在南宋时，便有了此菜，《梦粱录》一书便白纸黑字写明了这虾做的名菜“虾元子”。用虾肉做元子，很不容易，因为虾肉剁碎了，没有黏性，很散。但读者诸君往下看，就知道这虾元子怎么做了：

请准备虾肉50克，肥肉25克，鱼肉25克（有了肥肉才能黏合及松软，有了鱼肉才能衬托虾肉，显得有鱼虾独有的气味，这是多次摸索才总结出的）。先将以上三料剁碎，加少许盐混合、朝一个方向搅拌上劲，做成小丸，待用。另用清水与草鸡汤调成淡鸡汤，烧沸，放入虾元子、水发香菇丝、嫩笋丝再烧滚，以少许盐调味即可装盘上桌。

此菜鲜美可口，质地松嫩，营养丰富。



虾元子

虾蒸假奶（原载《梦粱录》）

南宋虾蒸假奶这只菜，用虾与假奶两种食材合制而成。何谓假奶？从字眼上看，是一种色如奶而又不是奶的液状物。那么，这“假奶”是什么呢？在南宋典籍中并无记载，但历史是在传承的，后世常用猪骨、羊骨、鸡骨架熬制骨头汤，当作制肴的高汤。但骨头汤有两种，一种色呈牛奶，常称奶汤；一种色泽清澈，是谓清汤。这骨头汤熬制的奶汤，自然不是真正的奶，是一种“假奶”。

为何骨头熬汤会有奶汤、清汤之分呢？这纯粹是工艺操作的技巧而已。做奶汤，先要制白汤。这白汤是用清水、条肉、猪蹄、去胸脯的整鸡及肉骨、鸡骨架、鸡爪等料熬制去沫而成。熬好白汤，先放着待用。然后用清水、老母鸡、猪蹄膀、火腿中方，冷水下锅，旺火烧沸一小时，捞去料作，加入等量的上述白汤，继续熬制，去掉浮油即成奶汤（具体用料数量从略）。

制作虾蒸假奶，先取鲜活河虾100克，去壳，切成薄片，待用。另取奶汤大半碗，煮沸，放入虾肉片，再沸，放入适量盐调味即成。食时可换装仿南宋官窑浅盆上桌，用勺不用筷。

此菜色呈奶白，鲜美可口。





香药灌肺（原载《梦粱录》）

香肠是人们爱吃的一种肉制品，通常用羊肠灌制，古时人们称它为“灌肠”。其实，可灌之物不仅仅只有肠子，肺亦可灌制成美味的食品。南宋时，都城临安有专门制作灌肺的作坊和专业户，比较有名的有灌肺巷（原称肉市巷）一处和涌金门一处。

据考，灌肺巷就是以出售灌肺而出名的。其之地址，就在今日之高银街，因巷内旧时有岭，亦称灌肺岭，为吴山之余脉。因宋时有珠子市场在此，买卖以万计，故后称高银巷。

灌肺如何制作，南宋典籍语焉不详，但稍晚的元代典籍却有传承记载。现在杭州的小吃、点心中已没有“灌肺”这种美食了，但它并没有消失在历史的长河中，新疆的维吾尔族至今仍在做“灌肺”，当地称作“面粉子”。制作方法与元代的记载一样，只是没在羊肺中灌装宋元时那么多香料、调料而已。可见七八百年前，汉维两大民族已经有了饮食文化的交流。

制作香药灌肺并不是很难，先取羊肺一具，反复灌水洗净血污，然后将马铃薯或玉米淀粉加入姜汁、芝麻酱、杏仁泥、黄豆粉、肉桂粉、豆蔻粉、熟油、羊肉汁、适量盐、清水少许调成薄糊，边灌边拍，使之灌满羊肺，然后用绳子扎紧气管口子，与羊肉块同煮，熟时切成块状，蘸醋、芥末或蒜泥之类调味品食之，口味咸香软糯，风味独特。

蟹酿橙（原载《山家清供》）

蟹酿橙是一款以蟹膏肉为主料制成的金秋时令佳肴，至今已有七八百年历史，是南宋时一道以酿法制作的名菜，做工极为精致，即使以今日专业眼光视之，亦是上乘之作。此菜原载于南宋美食家林洪《山家清供》一书，以螃蟹、香橙、菊花、绍酒四美相汇，具有浓厚的江南金秋色彩。



蟹酿橙

林洪曾回忆前人危巽斋（稹）写的《赞蟹》：“黄中通理，美在其中，畅于四肢，美之至也。”说这本是《易经》上讲的，而在螃蟹上得到了体现。现在，在蟹酿橙上又感觉到了。

制作蟹酿橙，要准备熟甜橙三只（不能以橘代替，因为鲜香之味不及，又蒸后易坍），最好橙顶上带点枝条的，以示新鲜。做此佳肴时，以快刀平着截去圆顶（截去部分宜占橙的高度的五分之一），剜去橙肉，留下少许橙汁。然后取大螃蟹两只（或小螃蟹三四只），煮半熟，挖除蟹膏肉（蟹黄、蟹膏、蟹肉），分别填入橙内，然后盖上橙盖，插上三根牙签，将橙盖与橙体固定，放入平底大碗中，在碗中放适量的绍酒、醋、水，扣上盖碗，上笼隔水蒸半小时左右（亦可视橙子变形情况随时调整）。出笼后，换装仿官窑圆盘。橙旁宜缀以洁净的菊花和菊叶。一切就绪后，即可上桌。食时，用筷夹橙中之蟹肉，蘸炒过的盐及醋而食，香而鲜美。

此菜纯以自然之美，突出菜肴的色香味形器，有太羹之味，保持了中国传统菜肴制作的真髓。



宋代耀州窑出品的倒装壶

旋鲊（原载《梦粱录》）

在南宋菜谱中，我们常见一种菜肴，前面带一个“旋”字，如旋鲊、旋炙犯儿、旋炙荷包等；旋字含有“临时做，很快地”的意思。《梦粱录》卷十六介绍：“随时索唤，应手供造品尝，不致阙典。”“旋”字便是这个含义，即是顾客要吃什么，随时告诉店小二，马上做出来给你品尝，不会耽误你的时间。因此，可以说，“旋鲊”就是马上做出来的腌鱼。现在杭州人称之为曝腌鱼，是现做现吃的。南宋菜谱中的旋字菜，可以说是一种快菜，鱼稍腌就蒸，马上就好；肉干稍煎烤就可以上桌；荷包蛋稍煎烤，就可以让顾客佐酒下饭，那速度可与现在的快餐媲美。

做旋鲊，请准备治净的、剖开的鳜鱼（或草鱼）350克，在鱼上剞几刀，用少许盐、酒两面擦一下，放在盆中腌渍一二十分钟，然后沥干汁水，放在一个盘中，上撒姜丝，淋少许黄酒，即可入笼，用旺火蒸制十分钟左右，等鱼眼暴出鱼表刀痕裂开，表明此鱼已熟，即可撒点胡椒粉、葱花出笼上桌。

此菜鱼肉鲜嫩，咸淡适口，低脂无糖，是佐酒下饭的佳肴。现在有些杭州人家的中、老年人，还喜欢制作这种口感清爽、制作简单的鱼菜，不过名称叫“清蒸曝腌鱼”。

银丝肚（原载《梦粱录》）


南宋官窑瓷盆

明代药圣李时珍总结前人经验，提出了“以脏补脏”的学说，他在《本草纲目》里说：“以胃治胃，以心归心，以血导血，以骨入骨，以髓补髓，以皮治皮。”也就是说家畜的脏器和人类的脏器，含有相同的组织细胞和物质，因此，家畜的脏器可以作为人类相应器官的药物及食疗食补的材料。

现代医药工业完全认同了这种学说观点，因此，制作出了几百种用动物脏器制成的生物药品，如肝精、肝宁、胃膜素、胃蛋白酶、胰岛素、促皮质素等等。之所以要提到上述题外之言，是因为我们翻开南宋典籍时会发现，当时人们用大量家畜、家禽内脏、下脚制作各种佳肴。因此可见，在经济、文化高度发展的南宋时期社会里，人们不但认为家畜和家禽内脏、下脚做菜滋味鲜美，也一定了解这些食材有一定的补益及药膳、食疗作用。正是因为南宋时已有这样的认识，才会使三四百年后的明代李时珍根据前人认识提出“以脏补脏”的学说。

在众多用内脏、下脚制成的南宋佳肴中，银丝肚即为其中注重刀工的一道好菜。制作银丝肚，请准备熟羊肚300克，立刀切成4厘米左右长的细丝装盘，另将适量芝麻酱、辣椒油、香菜末、花椒盐调匀放入小碟内。吃时，以筷挟银白色的肚丝，蘸调料食之，香辣脆美，宜于佐酒下饭。

油炸虷鯸（原载《梦粱录》）

虷鯸即土鲊又名塘鳢。此鱼冬日伏于水底，附土而行，一到春天便至水草丛中觅食，此时鱼肥质嫩，肉白如银，较之豆腐，有其之嫩而远胜其鲜，为江南水乡独特的鱼鲜。杭州西湖盛产此物。唐代诗人白居易离开杭州时，曾痴迷地写诗道："未能抛得杭州去，一半勾留是此湖。"白公对西湖的依恋，自然主要是湖光山色、朝晖夕岚、晴好雨奇，但也不能否定包含西湖味美可口的鱼鲜。清代诗人陈璨曾有一首《西湖竹枝词》来诠释白公勾留的一部分内容："清明土鲊鱼初美，重九团脐蟹正肥。莫怪白公抛不得，便论食品也忘归。"由此可见，杭州盛产土鲊。南宋时有一款油炸土鲊，也就不奇怪了。至于现在，杭州土鲊菜更多了，如春笋鲊鱼、韭黄鲊鱼、火腿鲜笋煨鲊鱼、椒盐鲊鱼、象牙鲊鱼等等。

制作南宋油炸土鲊，请准备中等大小土鲊鱼500克，去内脏、鳃、鳍、鳞，洗净沥干，备用。另准备适量面粉，加入少许姜末、葱花、酒、盐，调成薄糊状，然后将土鲊一一沾上面糊，放入四成热的中油锅中炸黄，沥干油，等油锅升温到七八成热时，再逐条复炸一次，使之色呈金黄，即可装仿南宋官窑腰盘上桌。

此菜制作时，如面粉里不放盐，两次油炸后，蘸花椒盐食，即与杭州现在的椒盐鲊鱼相近。而在浙东水乡，步鱼制作成椒盐鲊鱼飨用，也是较为常见的。多年前，笔者应邀在上虞宾馆讲解饮食文化，东道主招待的一款椒盐鲊鱼，椒香浓郁，外脆内嫩，至今风味犹存齿舌之间，氤氲满喉，令人难忘。而这两种做法仅差一椒而已。由此可见，油炸土鲊，亦是骨酥肉嫩、香气扑鼻，宜于下酒佐粥的美肴。

玉延（原载《本心斋疏食谱》）

玉延，是药食两用的山药的别名之一。《本心斋疏食谱》中介绍蜜饯山药做法的短文，题目也叫做“玉延”，全文不长，抄录如下：“山药也（指题目中的‘玉延’），炊熟片切，渍以生蜜；山有灵药，录于仙方，削数片玉，渍百花香。”本文前半部分，介绍蜜饯山药的做法，后半部分是对“玉延”（山药）的十六字赞语。这是《本心斋疏食谱》介绍菜点的独特手法。

祖国传统医学对山药评价很高，认为它具有健脾胃、补肺气、益肾精、滋养强壮等功效，而蜂蜜则有补虚、润燥、解毒、营养心肌、保护肝脏、降血压、防止动脉硬化等作用，因此用此两食材制作蜜饯，其养生保健及品味价值都很高。

山药常见的有三种：一种为紫山药，除含有山药的药性及营养价值外，还含有丰富的抗氧化及保护眼睛的原花青素；一种是淮山药，根茎较细、长须、肉质稍硬，是入药的良材，和前面所说的紫山药一样，都可做菜入肴；还有一种就是我们在农贸市场常见的山药，皮色呈淡褐色，根茎较粗壮、肉质较脆嫩，我们姑且叫它菜山药，应该说它是人工大棚栽培的，产量较多。宋时做蜜饯山药，应该用的是淮山药。

蜂蜜有两类，一种是直接采自蜂巢没有经过加工的，称之为生蜜；另一种是生蜜经过加工，去掉灰尘及因环境污染而进入的重金属（铅、汞等）及农药，称之为熟蜜（如入药，还要加工，称之为炼蜜）。宋时没有农药、化肥、工厂汽车排污，生蜜还比较干净，最多只有扬风时掉入的灰尘，故制作蜜饯山药可用生蜜；而七八百年后的

今日，环境污染已十分严重，制作蜜饯山药只能用正规生产的熟蜜了，这恐怕是宋人当时想都没有想到的。

制作蜜饯山药，请准备正规工厂生产的熟蜜一瓶，约500克，淮山药（农贸市场可以买到）700克。先将淮山药洗净、削皮、切成小段，在沸水中煮熟捞起，晾凉，切成薄片；另准备密封玻璃容器一只，将熟蜜倒入，然后加入切成薄片的熟山药片，盖盖密封，放入冰箱冷藏半个月，即可用筷夹出，沥干蜜汁食用。

此物甜香脆嫩，是具有养生保健功能的南宋蜜饯。



山药片

糟白鱼（原载《初食淮白》）

杨万里，南宋诗人。字廷秀，号诚斋，江西吉水人。绍兴年间（1131—1162）进士，曾任秘书监，主张抗金。与尤袤、范大成、陆游齐名，称“南宋四家”。杭州人熟悉他的这首诗：“毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”杨万里的《初食淮白》诗云：“淮白须将淮水煮，江南水煮正相违。霜吹柳叶都落尽，鱼吃雪花方解肥。醉卧糟丘名不恶，下来盐豉味全非。饔人且莫供羊酪，更买银刀二尺围。”诗中是这样说的：淮河里产的白条鱼必须用淮河里的水煮了吃，用江南的水来煮会影响风味，下霜后柳叶都掉光了，白条鱼吃到雪花才能肥，用糟来醉渍它风味不差，下了盐和豆豉反而味道全变，厨师不要送羊酪（羊奶做的食品，古代美食）上来，还是去买二尺身围的白条鱼（二尺身围是艺术夸张，泛指大白条鱼）。

制作糟白条鱼，杨万里诗中提到了“煮”，意即煮熟后用酒糟腌渍。其实，做糟货，用熟的或生的都可以。如杭州楼外楼、知味观卖的糟凤爪、糟猪爪等，都是用熟的食材，浸在调好味的糟汁（即称糟油）里，一段时间后，食材便会发生浓厚的糟香，尤其适宜在天热胃口不开的夏日食用。

制作糟白条鱼，请准备750克以上鲜活大白条鱼一条，去鳞、鳃、内脏、鱼鳍等，治净，切成8—10厘米长的鱼段，在滚水中焯熟，沥干。另准备广口陶瓮一只（如无，用大号玻璃瓶一只代替），酒糟1000克。先在陶瓮底铺一层酒糟，然后放一层鱼，上面再铺一层酒糟，如此放完全部鱼段，最后再铺一层酒糟，用干净的粗布蒙住瓮

口，再压瓮盖，勿使走气。一周后即可食用。这是杨万里的吃法。

为了适合现代人的口味，使糟香更加浓重，不妨另用糟烧酒与少许冷开水、盐调成一碗糟汁，浇在瓮中的酒糟与鱼段上，然后密封。也可用生鱼糟腌，一周后，连鱼加糟一起蒸食，风味亦十分宜人。



南宋官窑制瓷工序之采土取料

糟蟹（原载《梦粱录》）

古今骚人墨客以诗、词、赋赞美蟹之美味的作品，何止车载斗量，在这之中，明末清初文学家张岱写的美食随笔《蟹会》一文，特别引人注目。他说："食品不加盐醋而五味全者，为蚶，为河蟹。河蟹至十月与稻粱俱肥，壳如盘大，中坟起，而紫螯巨如拳，小脚肉出，油油如蜒蚰（不带壳的蜗牛）。掀其壳，膏腻堆积，如玉脂珀屑，团结不散，甘腴虽八珍不及……真如天厨仙供……"但这样美味的蟹，古人在其他岁月里不能尝鲜，于是，想到用酒糟腌渍来保存，以便在春、夏、冬时慢慢享受。开始纯粹是为了保存才糟渍，后来发现糟渍后的蟹别有风味，便在有蟹吃的秋日里，也制作糟蟹享用。

秦观是北宋词人、苏门四学士之一，相传是苏东坡的妹夫，明冯梦龙、凌蒙初所写的三言两拍半文半白的小说中，即有"苏小妹三难新郎"的故事，即是写秦观，即秦少游与苏东坡妹妹的爱情佳话的。秦观曾写有《以莼姜法鱼糟蟹寄子瞻（即苏东坡）》一诗，诗云："鲜鲫经年渍醽醁（美酒名），团脐紫蟹脂填腹。后春莼茁滑于酥，先社姜芽肥胜肉。"说的是秦观托人带腌鲫鱼、糟蟹、莼菜、芽姜四种美食给苏东坡，看来这诗是与赠品一起带去的。由此可见，北宋时就把糟蟹当作馈赠亲友的美食。

糟蟹怎么做，清代文人童岳荐在他的美食专著《调鼎集》中有一首诗，说得很清楚，诗云："三十团脐不用尖，好糟斤半半斤盐。好醋半斤斤半酒，听君留供到年边。"说是做糟蟹要准备30只小雌蟹，用好的酒糟一斤半（750克）、盐半斤（250克）、好的米醋半斤（250克）、酒一斤半（750克），拿这些调料腌渍起来，那么到年边，糟蟹



糟蟹

就做好了，可以过年吃了。童岳荐做糟蟹的方法，显然不是他自己发明的，肯定是借鉴并传承了古人的做法，并加上自己的经验，但这可以让我们在做仿南宋糟蟹时，作为参考。因为《梦粱录》及《武林旧事》等古籍，也只介绍了菜名，并没有糟蟹的具体制作方法登录。

制作南宋糟蟹，请准备200克左右的团脐蟹10只，糯米酒糟1500克，香醋、黄酒、姜片、精盐适量。先取广腹小口的陶罐一只，洗净晾干，再将蟹一一刷洗干净擦干，然后先在罐底铺一层酒糟，淋点香醋、浇点黄酒、放点姜片、撒点精盐，放两只蟹（肚脐朝上），照前铺陈，一共摆好五层蟹，最后将剩余的酒糟与适量香醋、黄酒、姜片、精盐都铺盖在蟹上面。如此放完，用厚布包沙密封罐口，不使走气。两三个月左右，蟹即糟熟。食时去鳃，略浇香醋（起生香杀菌作用），即可佐酒下粥。

此菜糟香扑鼻，蟹鲜异常，且肉质成胶冻状，吃来极为爽口开胃，是具有江南地方风味的南宋市井美食，至今仍在杭嘉湖及浙东地区流行（宁波人制作的红膏蟹，是以海产梭子蟹制作，方法近似）。

燥子决明（原载《西湖老人繁胜录》）

这只南宋菜的菜名很奇怪，一般人很难明白这只菜是用什么食材制作的。但读者诸君看了余之诠释与解说，便会恍然大悟。

燥子，古时与“臊子”同义。臊子为细切的肉，一般以精肉为主要成分。古典名著《水浒传》中有一段，鲁智深对郑屠说：“再要寸金软骨十斤，也要细细地剁成臊子。”西安有名点“臊子面”，系一种浇料的烩面：在面烧好的时候，要在面上浇上一勺用油酱、肉末烧成的浇头。称肉末为“臊子”，是一种古老的用语。由此我们可以推断，这只南宋菜的主料有肉末。那么，“决明”是什么呢？有两种决明，一种是豆科草本，嫩苗嫩果可食；另一种是鲍鱼，其壳称石决明，是一种明目的药材，其肉为海鲜珍品鲍鱼。前者甚为冷僻亦不宜与肉末一起做菜，后者则较为常见，是一种人们爱吃的海鲜。故“燥子决明”这只菜译成白话，便是肉饼蒸鲍鱼。鲍鱼为“海味之冠”，我国西汉时就已食用，王莽就极为喜食此菜。鲍鱼有滋养强壮之效，故肉饼蒸鲍鱼，不仅鲜美，还很补人。

做燥子决明，请准备新鲜小鲍鱼50克，五花夹心肉150克，香雪酒、酱油、姜末、麻油、葱花、精盐适量。先将夹心肉剁成肉饼（肉馅），调入适量姜末、葱花、香雪酒、麻油、酱油、精盐，搅匀放入浅汤盆中，用手排围在盆内四周，中间空处，放入切成小薄片的小鲍鱼，上笼蒸熟，换装仿南宋官窑或青花浅盆，即可上桌。

此菜中肉馅的香美融合了鲍鱼的鲜味，珠联璧合，更加鲜香可口。

炙骨头（原载《武林旧事》）

用炙（即烤）的方法烹制肉食，是我国烹饪技术中历史最为悠久的一种。早在6000年前的河姆渡、仰韶文化中，先民已用柴火烤制兽肉及家畜家禽，并在吃剩的龟甲、牛肩胛骨上刻字，随之产生甲骨文。春秋时期，《诗经·小雅》中，已有“有兔斯首，燔之炙之”的记载。到西汉，枚乘在《七发》一文中说：“旨酒嘉肴，镳庖脍炙，以御宾客。”称赞脍（生鱼片）炙（烤肉）的味美，于是产生了“脍炙



炙骨头

人口”这一常用的成语。

到南宋时期，炙的方法广泛应用，炙骨头便是其中一种。自然烤骨头不是光烤骨头、光啃骨头，而是品尝骨头上的肉。因为骨头带动肌肉活动，所以骨头上的肉是活肉，松软味美。那么猪、牛、羊身上何处骨头肉最好吃呢？自然是排骨。肋骨肌是家畜的呼吸肌，随肺呼吸活动，故称之为排骨的肋骨上的肉最为香美可口。从历史传承下来的无锡肉骨头，是用猪排制作的，故我们可以推定，南宋的炙骨头即为烤排骨。

做炙骨头，请准备猪肋排300克，治净擦干，切成5—6厘米长度，用花椒盐擦之，稍腌一会，使之入味，然后抹上香雪酒，俟酒味渗入，涂上甜面酱，放入烤箱烤熟（至七八分熟即可，太熟则肉质老也），即可装盘上桌。

此菜趁热吃，色泽金黄，外脆肉嫩，香美不可言传。做此菜要注意咸度掌握恰到好处，才感至美至味。



南宋官窑制瓷工序之精工修坯

炙鳗（原载《梦粱录》）

在我国丰富多彩的烹饪技法中，炙是最古老、最有名气的。两三千年前的《诗经·小雅》中已有“有兔斯首，燔之炙之”的记载。到西汉，著名作家枚乘在有名的《七发》汉赋中说：“旨酒嘉肴，锴脍脍炙，以御宾客。”赞美脍炙（脍为生鱼片，炙为烤肉）两法制成的菜肴味美，用以招待客人，从而产生了“脍炙人口”这一千古成语。炙即烤，现代人常用这种烹饪方法加工畜类、禽类：烤畜类有烤肉、烤羊肉串、烤全羊、烤乳猪、烤小牛、烤全驼；烤禽类有烤鸡、烤鸭、烤鹅（广东人称之为“烧鹅”）、烤鹌鹑、烤鸽子和包泥烤的叫化鸡；烤水产类的相对少一些，重庆有烤鱼，舟山、宁波、台州、温州有烤鱿鱼片、烤虾、烤凤尾鱼等。比之现在，南宋时烤水产品的相对要多一些，仅《梦粱录》一书就记载有炙鳗，炙（泥）鳅，炙鱼粉、鳅粉，犯儿江鱼炙等。

炙鳗，即烤鳗。鳗有河鳗、海鳗之分，其实是一种，它在江河产卵，长大回到海里即成海鳗，而鳗苗捕起后在湖河里养大，即为河鳗。海鳗体巨肉粗，常腌来吃，风味尚可，而鲜吃则味欠佳，远不如河鳗。河鳗肉质细嫩鲜香，富含维生素A，江南一带，常用火腿片、姜片、黄酒蒸了吃，其味可口之至。因为养鳗经济价值高，春季捕鳗苗便成为渔民吸金之行。每年三四月，长江口及钱塘江下游等处，都是捕捞鳗苗的佳处。而且鳗苗是我国出口日本的大宗商品，故有“软黄金”之称，因此走私亦甚猖獗。

祖国传统医学认为，鳗鱼性平味甘，有补虚、养血、抗痨（抗结核病）的功效，适宜体虚衰弱、贫血，尤其适宜患有肺结核、淋巴结

核、肺痨潮热、小儿疳痨者食用；适宜痔疮痔漏者食用；适宜脚气病人食之；适宜腰酸痛者食用；适宜夜盲者食用；适宜小儿疳眼（角膜软化症）者食用；适宜神经衰弱之人食用；适宜男子体虚阳痿、女子体弱带下者食用；适宜风湿骨痛者食用；适宜维生素A缺乏者食用。［见《中国传统饮食宜忌全书》（修订本），江苏科技出版社出版］由此可见，鳗鱼有益人体健康之处甚多，是食疗食补的精品。之所以有这样的效用，是与它富含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷与各种维生素有关。鳗肝中含维生素尤其丰富，据上书记载，每100克鳗肝中含维生素A15000国际单位、维生素$B_1$300微克、维生素$B_2$500毫克，为许多鱼类之首。

制作炙鳗，请准备约700克青灰之背、白色之肚的河鳗一条，姜丝、白酒、盐、葱花、胡椒粉适量，锡纸一张。先将河鳗宰杀放血，去内脏，洗净沥干，每隔3厘米左右从鳗背切一刀，务必背脊断而鳗肚相连，然后用姜丝、白酒、盐、葱花遍擦鳗鱼里外，放在瓷盆中腌渍1—2小时，擦干，用锡纸包裹，放在烤箱里烤熟。等鱼香阵阵透出，即可取出，摊开锡纸一起放入浅盆中，上桌时略撒胡椒粉即成。

此菜香美鲜嫩，入口即化，为南宋美食精品。



炙鳅（原载《梦粱录》）

炙是我国最古老的做菜技法，早在两三千年前的《诗经》中，就有它的记载。炙，即是烤，现代人在生活中广泛应用。比如做鸡菜，很多人喜欢烤着吃；自然买烤鸡吃比自己做烤鸡吃方便得多。杭州有名的吴山烤鸡和叫化鸡，都是用烤的方法制作的：前者腌制入味后，烤的时候，鸡肚里要放香菇、小葱；后者包着荷叶与酒坛泥烤，烤的时候，鸡肚里要放网油、肉丝、京冬菜和多种调料。我们常见，下班的时候，吴山路的烤鸡店前排着长队，上班族以买着一只透着浓香的烤鸡而喜形于色；而吃叫化鸡，则要到酒楼饭店去，制作叫化鸡最正宗的名店，当数天香楼。用烤的方法制作水产品的，相对少一些，有名的有重庆风味的烤鱼和温州风味的烤凤尾鱼。南宋时候，用烤的方法制作水产品菜，比之现在要多一些，比如有炙鳗、有炙鳅等等。

炙鳅即烤鳅。泥鳅这种小型鱼类，在我国华东地区产得很多。过去老百姓不把泥鳅当一回事，富贵人家根本不上桌，只有贫困的渔民，搬运工，拉黄包车、三轮车的工人等底层劳苦大众，才把它做成小菜下饭，而中产阶级是用它喂猫的。自从我们一衣带水的东邻日本向我国大量求购泥鳅后，泥鳅的名气骤然大增、身价顿升百倍，以至有了“动物人参”之美称。杭州甚至还有专营泥鳅的菜馆。



鎏金银酒盏

祖国传统医学对泥鳅评价极高，说它性平味甘，具有补中虚、暖脾胃、祛湿、疗痔、壮阳、止虚

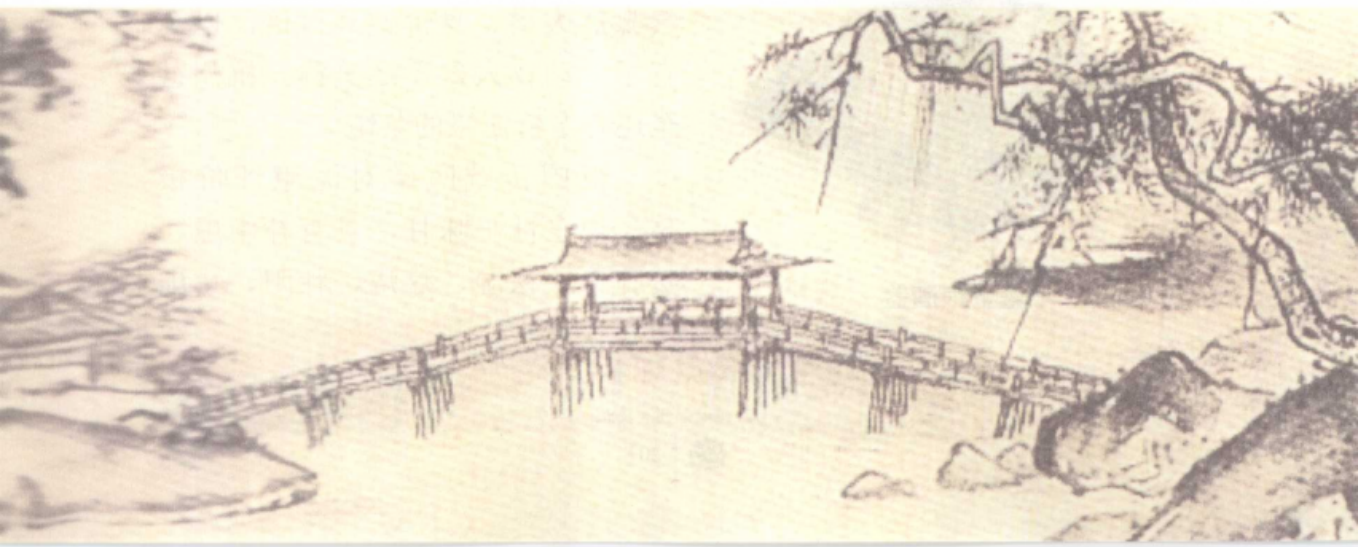


汗的功效，适宜身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良之人食用；适宜小儿体虚盗汗者食用，有助生长发育；适宜老年人及有心血管疾病之人食用；适宜癌症患者及放疗后食用；适宜急慢性肝炎及黄疸之人食用，尤其是急性黄疸型肝炎更适宜，可促进黄疸和转氨酶下降；适宜阳痿之人、痔疮患者、皮肤疥癣瘙痒之人食用。［见《中国传统饮食宜忌全书》（修订本），江苏科技出版社出版］

南宋炙鲥，虽然在酒店菜馆里供应，但笔者认为，它可能还是一种消闲的零食，如同现在白领女性休息的时候，翘起兰花指拿着一根卤鸭脖，或者一只卤鸡爪啃啃一样。南宋学者洪迈所著的笔记体随笔《夷坚志》说，南宋时，杭州九里松有一个叫陈翁的人，年轻时在武林门做泥鲥生意，年老时在九里松一带卖炙鲥（烤泥鲥）。当时，九里松是江浙香客去灵隐、天竺烧香的必经之路，还有一段热闹的小街。陈翁在此提篮卖炙鲥，肯定是卖给那些过路的香客当休闲零食吃的，也可能卖给那些在小店里歇脚的人当下酒小菜的。

炙鲥的做法与炙鳗相似，因为鱼体较小，可以几条合在一起做菜。制作炙鲥，请准备肥壮、背黄的泥鲥600克，去头、内脏，治净、沥干，然后用适量姜丝、白酒、盐、葱花拌匀腌渍一小时，分别用干净的毛巾吸干，用锡纸包裹，放在烤箱里烤熟。等鱼香透出，即可取出，摊开锡纸一起放到浅盆中，上桌时略撒胡椒粉即成。

此菜香美可口，入口即化，为南宋下酒及作为零食的佳品。



炙鱼（原载《中馈录》）

这只见载于宋《中馈录》的鱼菜，材料取用鲚鱼。

鲚鱼体侧扁，银白色，因其尾部修长，宛若凤凰尾上长羽，俗称凤尾鱼，是一种海里长大、湖（河）里产卵的小型鱼类。它的品种有凤鲚（常称烤子鱼，标准的凤尾鱼）、刀鲚（常称刀鱼、毛鲚）及七丝鲚、短颌鲚等。每年春夏之交，它们分别集群溯河而上，到上游或河口产卵，形成鱼汛；产完卵后又返归海中。浙江省瓯江与太湖都是出产凤尾鱼的著名产地。刀鲚产于长江，即俗称的刀鱼。



宋代磁州窑出品的酒瓶

凤尾鱼含有丰富的蛋白质及钙、磷等微量元素及B族维生素。传统医学认为，此鱼性味甘温，有补气作用。李时珍在《本草纲目》中说：鲚“煎炙或作鲊鱐食皆美，烹煮不如”。意思是说，凤尾鱼煎了吃、烤了吃或腌了吃，味道都很好，这是蒸了吃煮了吃所比不上的，也就是说，凤尾鱼不适宜作清淡风味的制作。其实，这不是李时珍自己对凤尾鱼吃法作出的结论，早在宋代（早则北宋，晚则南宋）时，《中馈录》一书就记载了“炙鱼”一款，炙鲚鱼就是烤鲚鱼，宋人早就知道鲚鱼烤着吃好吃。

“炙鱼”一共介绍了两种烤法，一种是取新鲜凤尾鱼治净在炭火上烤干，贮藏起来；一种是去头尾，切成段，用油烤熟，每

段鱼用箬叶隔开盛放在瓦罐中，另用泥封住罐口，使之隔绝，也贮藏起来。

至于吃法，文中没有提到，可以推想，前者吃时可用微温水涨发后，油煎，加姜、糖、酒、酱油、水红烧；后者也可加水、姜、酒、糖、酱油红烧。

具体操作介绍如下：取新鲜凤尾鱼2000克，一半按前法烤干贮藏，另一半按后法油炸贮藏。吃法按前述照做。这两种吃法，现在还在浙江省保存着。比如温州地区，至今还用炭火烘烤凤尾鱼后，箬叶包裹，竹篓盛装，作为商品应市，以供消费者购之自飨或馈赠亲友。至于后者，许多食品加工企业都生产凤尾鱼罐头，唯一改进的是，已调好味做成熟的，消费者可以随时打开食用。



肫掌粉（原载《梦粱录》）

南宋时期，无论御厨与市井酒楼、食铺，都有一个普遍的饮食倾向，就是有许多用家禽家畜的内脏和下脚做的菜肴应世。如南宋绍兴二十一年（1151）十月，宋高宗幸清河郡王府，张俊进奉250种菜点、干鲜果子、腌腊食品及香药一行，其中菜肴中，有许多是用当代人认为是“下里巴人”的家禽家畜的内脏和下脚料做成的，如肫掌签、鹅肫掌汤齑、血粉羹、鲜虾蹄子羹、麻脯鸡脏、烧羊头、羊舌签等等。而市井中，诸如肝脏夹子、灌肠、羊血、煎白肠、香药灌肠等等，比比皆是。从此现象可以得出这样一个结论：南宋时，无论帝王与平民，都认为家禽家畜的内脏和下脚料不仅味美，而且补益人体健康，这才有这种普及化的制作与上市。



宋代磁州窑出品的酒瓶

南宋菜肫掌粉，便是其中一款。制作此菜，请准备鸭（或鸡）的肫一个、鸭（或鹅）的掌三个、水发粉丝100克、鸡汤或火腿汤半汤碗。先将肫和掌煮熟，肫切成细丝，掌去骨留皮也切成细丝，以鸡汤或火腿汤用适量水调成清汤，并加少许盐，然后投入肫丝、掌丝、粉丝煮沸，即可装仿南宋官窑浅盆上桌。

此菜制成，精致味鲜，软滑可口，是南宋都市名肴。

百合面（原载《山家清供》）

百合是多年生草本，它的鳞茎，也叫百合，是药食俱佳的美食。祖国传统医学认为，它“性平，味甘微苦”，具有补中益气、润肺止咳功效。一般在秋、冬时采挖。人们常用它的鲜品熬粥，或单独炖酥放冰糖或白糖食用。如剥片晒干，则可入药，也可煮食或烧粥。一般来说，入药用野百合，功效较强；煮食、熬粥、做菜，可用种植百合，因为鳞片肥厚一些。

南宋时期，有用百合和面做百合面的。《山家清供》一书记载：“春秋仲月，采百合根曝干，捣、筛、和面，作汤饼，最益血气。”春秋仲月，即是农历二、八月，前者接近上年冬季，后者即是秋季。可能那时气候与今日略有差异，故采挖时间稍有不同。按《山家清供》一书之表达，用的百合系采挖的野百合，可能那时还没有人工种植的百合。

制作百合面，请准备百合干50克，去干枯部分，洗净、沥干、晒或烘燥，打成粉状，用竹筛筛去颗状粗物，待用。另准备面粉适量，和入百合粉，加水揉成上劲面团，擀成面皮，切成面条，在沸水中略焯，过凉。另准备笋干鲜汤小半锅，煮沸，下入百合面，煮熟；如感咸度不够，可略放一点盐。百合面即成。

此面补益身体，尤其适宜老人、妇女等食用，对呼吸道疾病患者特别适宜。

煫金煮玉（原载《山家清供》）

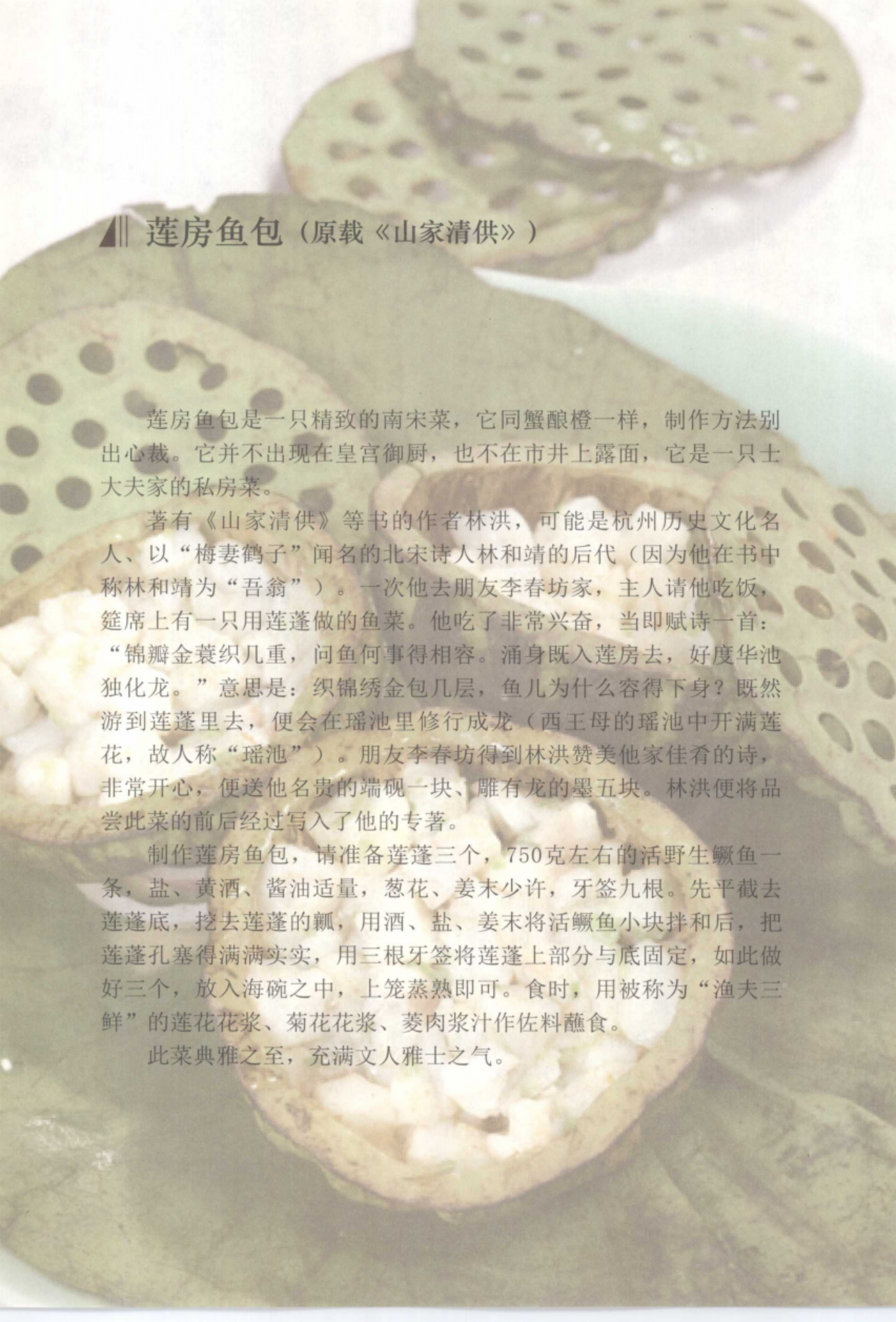
南宋美食家林洪在《山家清供》一书中说，取鲜嫩的笋，以料物（如盐、姜末、酱油等）同面糊调和，加以油煎，煎爝成金黄色，它的味道一定干脆，叫人喜爱。

林洪回忆，过去曾游莫干山，访一位尊贵（估计做官的）朋友霍如庵（正夫）。霍请他吃早餐，这早餐是以嫩笋切成片状，和进白米中煮粥，味道很好。林洪说，这是传统的做法，竹笋中的鲜气都得到了珍惜和保存。

南宋高僧济颠（法名道济，姓李，浙江天台人，在灵隐寺出家，因对权贵肆意嘲弄，对平民亲切关心，世称“济公活佛”），写过一篇《笋疏》的文章，里面有“拖油盘内煫黄金，和米铛中煮白玉”之句。林洪说，这两句将油煎拖面笋和笋片煮粥都写进去了。霍如庵担任北司之职，是尊贵人家，竟爱好这种乡居山味，真是与众不同啊！

煫金煮玉的做法是，取鲜笋（春笋、雷笋、鞭笋、冬笋都可以）750克，去三分之一老箬，其余的五分之三切成较大的片状，五分之二切成略小的片状。另准备面粉200克，盐、姜末、酱油适量。先将适量的盐、姜末、酱油和面粉调成薄糊，取煎锅一只，烧热，放一些油，待五成热，用筷挟较大的笋片一一拖上面糊，入油锅煎，一面煎黄再煎另一面，煎完放在浅盆中。再淘上好粳米300克，放入炖锅中，加适量水煮，待米化时，放入较小的笋片一起煮，直至成粥状，即成。

食时，可以一边喝笋片粥，一边吃煎笋片，清爽、清口，为健康美食。



莲房鱼包（原载《山家清供》）

莲房鱼包是一只精致的南宋菜，它同蟹酿橙一样，制作方法别出心裁。它并不出现在皇宫御厨，也不在市井上露面，它是一只士大夫家的私房菜。

著有《山家清供》等书的作者林洪，可能是杭州历史文化名人、以“梅妻鹤子”闻名的北宋诗人林和靖的后代（因为他在书中称林和靖为“吾翁”）。一次他去朋友李春坊家，主人请他吃饭，筵席上有一只用莲蓬做的鱼菜。他吃了非常兴奋，当即赋诗一首：“锦瓣金蓑织几重，问鱼何事得相容。涌身既入莲房去，好度华池独化龙。”意思是：织锦绣金包几层，鱼儿为什么容得下身？既然游到莲蓬里去，便会在瑶池里修行成龙（西王母的瑶池中开满莲花，故人称“瑶池”）。朋友李春坊得到林洪赞美他家佳肴的诗，非常开心，便送他名贵的端砚一块、雕有龙的墨五块。林洪便将品尝此菜的前后经过写入了他的专著。

制作莲房鱼包，请准备莲蓬三个，750克左右的活野生鳜鱼一条，盐、黄酒、酱油适量，葱花、姜末少许，牙签九根。先平截去莲蓬底，挖去莲蓬的瓤，用酒、盐、姜末将活鳜鱼小块拌和后，把莲蓬孔塞得满满实实，用三根牙签将莲蓬上部分与底固定，如此做好三个，放入海碗之中，上笼蒸熟即可。食时，用被称为“渔夫三鲜”的莲花花浆、菊花花浆、菱肉浆汁作佐料蘸食。

此菜典雅之至，充满文人雅士之气。

蓬糕（原载《山家清供》）

南宋林洪《山家清供》一书载有“蓬糕”一文，原文如下：“采白莲嫩者熟煮，细捣，和米粉以白糖蒸熟，以香为度。世之贵介子弟，但知鹿茸、钟乳（钟乳石，溶洞中从洞顶垂下的一种碳酸钙沉积物，古人认为性味甘温，据说有温肺气、壮元阳、下乳汁之功用）为重，而不知食此实大有补益。讵可以山食而鄙之哉。”译成白话文，即为：采嫩的白莲子煮熟，捣得细细的，和上米粉拌上白糖蒸熟，以透出香味为标准。世上一些豪贵子弟，只知鹿茸、钟乳石为大补之品，而不知道这蓬糕才大有补益之功，岂可以山野之食而鄙视啊。文中介绍蓬糕的用材和做法，批评贵族子弟只知服食鹿茸、钟乳石等补药，而不知道这蓬糕才是真正养生的美食。

祖国医药认为莲子有益心、补肾、健脾、止泻、固精、安神功效，大米有补中益气、健脾养胃功效，白糖有润肺、生津、补中益气、解酒毒功效。三物合用做糕，其食补养生作用，自然要远胜单纯药物的鹿茸和钟乳石。由此可以认为，林洪对祖国医药的食补食疗是有很深的研究功力的。

制作南宋蓬糕，要放到初秋莲蓬结实之时。请准备新鲜白莲子200克，粳米粉400克，白糖、水适量。先将粳米粉加白糖、水调到不硬不烂程度，备用。另用搅拌机将洗净的新鲜白莲子打成小颗粒，均匀拌入甜米粉糊中，放到蒸笼的笼布上，置于沸水锅上。等到莲子香味透出，视米糕成熟程度，决定蒸笼离开沸水锅的时间，并切块装盘。

此糕做成，甜香可口，隐约可感莲子风味，为南宋养生美食。

千层儿 油酥饼儿（原载《梦粱录》）

宋室南下后，大量百姓随同康王赵构来到江南，北方的食俗也随之流传到杭州市井，致使一大批酒肆、分茶酒店、面食店、荤素从食店涌现出数以百计的面食点心，千层儿、油酥饼儿就是其中两种。顾名思义，千层儿以层次较多出名，而油酥饼儿则以入口就酥出名。就说油酥饼儿吧，有个传说，说是后周赵匡胤因战事在南唐寿州（今安徽寿县）被围粮尽，当地百姓以粟面油炸成酥饼相奉济饥，赵匡胤感动地说：“此真大救驾也！”故寿州人将这种酥饼称之为“大救驾”。可以推想，以面食为主的北方各地，也必定有多种多样的酥饼，南宋有史记载的“油酥饼儿”，不一定是传承了安徽寿州的大救驾，也可能是另一个地方的酥饼做法流入都城杭州所传承。因为没有详实史料可寻找，我们亦只能姑妄言之、姑妄听之。不过，《梦粱录》卷十六有一段话，给我们研究南宋饮食留下很深的印象：“南渡以来，近二百余年，则水土既惯，饮食混淆，无南北之分矣。”由此可说“千层儿”、“油酥饼儿”已经是南宋时的杭州口味。

这两种饼的做法，其实很简单：前者是用油面和水面揉合，反复揉之，在油烤时因两种面性质不同，就会出现多种层次；后者是全用油面，炸透了就又脆又酥。



五代白瓷莲花盏托

令人感兴趣的是，清代文学家吴敬梓曾游西湖与吴山，并在吴山

上吃了蓑衣饼。后来，吴敬梓把这段经历，假借书中主人公马二先生之名，写入《儒林外史》这一名著。马二先生是个不得志的作家，在吴山花十二个铜钱吃了蓑衣饼，而吴敬梓当时处境也差不多，马二先生身上其实有着吴敬梓的影子。蓑衣饼之名，顾名思义，自然是此饼蓬松如农家蓑衣。由此可见，此饼一是如粽毛重重叠叠，层次很多；二是凉必油炸，方能蓬松，故而一定很酥松，看来，蓑衣饼已经具有千层儿、油酥饼儿两种点心的特色。



辽墓出土壁画中在和面的妇女

蓑衣饼怎么做？清代杭州著名诗人、烹食理论专家袁枚，在他所写的经典性食谱《随园食单》中，做了具体可以操作的介绍：“干面用冷水调，不可多揉，擀薄后卷拢，再擀薄了，用猪油、白糖铺匀，再卷拢擀成薄饼，用猪油煎黄。如要咸的，用葱、椒盐亦可。”

蓑衣饼因为在吴山出售，而吴山又多茶室，故清末诗人丁立诚写诗道：“吴山楼头江湖景，品茶更食酥油饼。酥油转音为蓑衣，如人雅号分品第。”由此可见，吴山酥油饼叫“蓑衣饼”只是转音而已，如文人墨客有几个雅号一样；而且山上茶室里早已经有了名叫酥油饼的“蓑衣饼”。自然，蓑衣饼的名称出现早于酥油饼是肯定的。

现在杭州的吴山酥油饼制作更为精巧，饼上还要酌放玫瑰花、桂花白糖及糖粉，吃口更香、更甜、更酥。吴山酥油饼有南宋千层儿和油酥饼儿的一些影子，但已不可同日而语，而是一种更完美的发展。

青精饭（原载《山家清供》）

古代重视饭食调养之道，吃青精饭便是其中之一。做青精饭，要用一种野生常绿灌木南烛树的枝叶，俗称乌饭草。制作时，先将乌饭草的枝叶捣碎，用适量水泡出它的汁水，另将上好的粳米用水淘净，浸入乌饭草汁水里，等一二小时后，上笼蒸熟，在太阳下晒干，这时，米饭便坚硬而呈黑色，可以贮藏。如吃时，按滚水量放米，煮滚后，即成乌米饭，烧时水不可多放，亦不可少放。食时，可放白糖，风味清香可口。

上述做法，一年四季都可以吃到乌米饭；如在立夏季节，乌饭草生长的旺盛期，可现制现吃。

青精饭有延年益颜的食补作用，原为道家养生之食。杭人称之为乌饭，亦有制为糕者，于立夏食之。民间传说，立夏吃了乌米饭，蚊子不会叮，可能同它有一股特有的香味有关。

杜甫有《赠李白》诗，内有“岂无青精饭，使我颜色好”之句，讲的是：难道没有青精饭，能使我的气色好吗？这是杜甫为困境所苦，向道家寻求养生的心情。

林洪在介绍青精饭及杜甫诗的时候，也感叹了一番，说像杜甫、李白这样有名望的才华人物，得不到施展自己抱负的机会，才造成他们产生修道隐居的念头。

制作青精饭，即乌米饭，时间要放在立夏节前后，这时会有农民或小贩在农贸市场出售乌饭草。乌饭草加工的过程，见前面南宋时制法的介绍，古今没有差异。但米不用粳米采用糯米，口感会更好。另外现做现吃，不用上笼蒸熟晒干，可以糯米连同乌饭草汁水一起放入

电饭煲煮，水量与平时煮糯米饭相同。做好的乌米饭可以酌放白糖，宜冷食不宜热食；冷食风味更佳。如有兴趣，可做成糕状，包上保鲜膜，无论自食还是馈赠亲友，都是立夏的时令美食。



彩绘砖雕——推磨

馓子（原载《咏环饼》）

馓子是我国广大北方地区及新疆维吾尔人爱吃的一种食品，特别是逢年过节，一定要炸馓子。做好的馓子，色泽嫩黄，考究的馓子要放上红绿丝及白糖。先将面粉调入适量水，加盐或碱面，揉透揉韧，然后搓成长条面团，再切成一个个小坯；每个小坯，搓或拉成常见的拉面状，即可入油锅炸。炸一次色泽变得淡黄，要想口感香脆一点，可复炸第二次即成。考究的，可以在馓子出锅时，趁热撒上红绿丝（用萝卜和瓜做成的丝状的蜜饯）及白糖，宋时系放蜂蜜，会黏附在上面，吃来可口。

宋代诗人、两次在杭州做地方官的苏东坡，著有《咏环饼》一诗，诗曰：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金。”诗中说：细巧的双手把面段搓得又白又匀（又长），在深色的油锅里煎得嫩黄色直到里面。炸馓子炸到春天的深夜打瞌睡也知轻重，缠在佳人手臂上的黄色的面条都被压扁了。苏东坡以诗的言语，描写了一位年轻女性在春天的晚上炸馓子，大概春困来临，就在锅边炕上打瞌睡，甚至留意缠在手臂上的面条不能重压，但还是压扁了这些要炸馓子的面条。由此可见，宋代炸馓子已极为普遍，以至像苏东坡这样的官员都注意到了。因为炸馓子时，为了便于贮藏，常常炸成一圈圈的形状，故苏诗将它称为环饼。馓子这样的面食炸好后叫“环饼”，一点也不奇怪，因为古时，面条叫做“汤饼”。此点《梦粱录》也有记载。

现在南方民间不大有炸馓子的生活习俗，常由食品加工厂加工后出售，有时在食品店超市还能买到包装好的或供零售的馓子。

胜肉餶（原载《山家清供》）

南宋美食家林洪所著《山家清供》一书，记载一种名叫胜肉餶的馅饼（或者说饺子），它全用山里的野蔬和干果（坚果）做馅制成，因味胜肉做，故名胜肉餶。全文如下：“焯笋、蕈同截，入松子、胡桃，和以油、酱、香料，溲面作餶子。”因此食林洪是采山上野蕈（野生蘑菇）做的，因此，他又指出“试蕈之法，姜数片同煮，色不变，可食矣”。说的是，将山笋与蘑菇用滚水汆一下，剁碎，加进松仁、胡桃仁，调入油、酱、香料做馅子，另揉面，包成馅饼（或者说饺子），煮熟即可食。野生蘑菇有没有毒，可用生姜片同煮，颜色不变，是可以食用的（生姜具有解毒作用，这里是用它做试剂）。

制作胜肉餶，请准备嫩笋头200克、蘑菇150克，用滚水汆一下，沥干水、剁碎，加进松仁、胡桃肉（敲碎）适量，加入油、豆瓣酱、姜末、黄酒，做成馅子。另用适量面粉加水，揉成面皮，将馅子包入，做成馅饼（用油煎或烤），或者做成饺子（用滚水煮），烹熟即可食。

此一点心，以鲜美的山笋、蘑菇，加香美的坚果仁和调料做成馅饼或饺子，其味及营养自然胜肉多多。这样精致的美食，在现在的杭州宾馆、酒店都难找到，可见南宋私房点心的精美水平及品味之高。

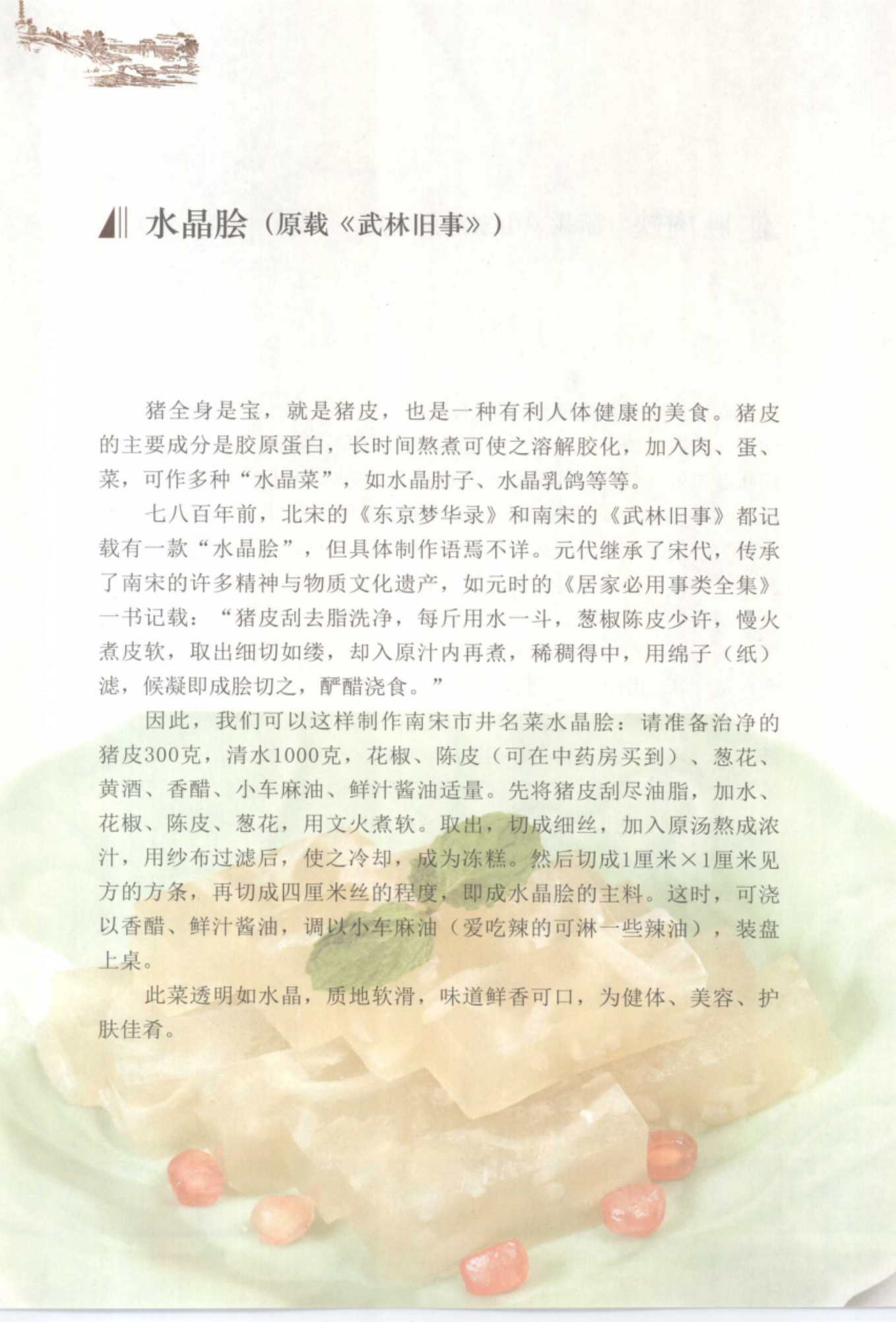
水晶脍（原载《武林旧事》）

猪全身是宝，就是猪皮，也是一种有利人体健康的美食。猪皮的主要成分是胶原蛋白，长时间熬煮可使之溶解胶化，加入肉、蛋、菜，可作多种“水晶菜”，如水晶肘子、水晶乳鸽等等。

七八百年前，北宋的《东京梦华录》和南宋的《武林旧事》都记载有一款“水晶脍”，但具体制作语焉不详。元代继承了宋代，传承了南宋的许多精神与物质文化遗产，如元时的《居家必用事类全集》一书记载：“猪皮刮去脂洗净，每斤用水一斗，葱椒陈皮少许，慢火煮皮软，取出细切如缕，却入原汁内再煮，稀稠得中，用绵子（纸）滤，候凝即成脍切之，酽醋浇食。”

因此，我们可以这样制作南宋市井名菜水晶脍：请准备治净的猪皮300克，清水1000克，花椒、陈皮（可在中药房买到）、葱花、黄酒、香醋、小车麻油、鲜汁酱油适量。先将猪皮刮尽油脂，加水、花椒、陈皮、葱花，用文火煮软。取出，切成细丝，加入原汤熬成浓汁，用纱布过滤后，使之冷却，成为冻糕。然后切成1厘米×1厘米见方的方条，再切成四厘米丝的程度，即成水晶脍的主料。这时，可浇以香醋、鲜汁酱油，调以小车麻油（爱吃辣的可淋一些辣油），装盘上桌。

此菜透明如水晶，质地软滑，味道鲜香可口，为健体、美容、护肤佳肴。



酥儿印（原载《中馈录》）

走进杭城老字号糕点食品店采芝斋、五味和、颐香斋及塘栖传统食品店老刀、法根等名铺，琳琅满目、丰富多彩的糕饼点心，叫你左顾右盼、目不暇接，你会惊讶，普通米、面、豆、花生、芝麻、绿豆……五谷杂食、干鲜果品，竟能做出如此之多的、叫人垂涎不已的糕点品种。但如果你找到它们的源头——南宋市井，你便会发现，许多类似的花色或者它们的雏形，早在七八百年前，就已经有了模式或造型。本文介绍的宋代浦江吴某所撰《中馈录》中的“酥儿印”，就是一款似曾相识的宋代点心。它的造型、风味可说和现代杭州的某些糕点，实在太像了，简直可以乱真，但它却记载在古老的宋代典籍中。

“酥儿印”全文不长：“用生面搀豆粉同和，用手擀成条，如箸头大，切二分长，逐个用小梳掠印齿花，收起，用酥油锅内 熟，漏杓捞起来，乘热洒白沙糖细末拌之。”译成白话文为：用生面粉搀绿豆粉（或黄豆粉），加水同和，用擀面杖擀成细条，如筷子头大小，切成约0.7厘米长的小颗，用一把小梳子逐个将小面疙瘩压扁，印上梳齿花纹，在奶油（即常在超市所见之黄油）锅中炸熟，以漏勺捞起，趁热洒上绵白糖拌之。



宋代瓷执壶

具体制作可这样安排：准备上好面粉500克、绿豆粉（或黄豆粉）350克，加水同和，擀成筷子头粗面条，切成约0.7厘



南宋官窑制瓷工序之装钵入窑

米长小颗，用一把干净的小木梳，把小面疙瘩压扁，印上梳齿花纹，在放了1000克奶油（即黄油）的锅中炸熟（用过的奶油可另用），以漏勺捞出，沥干，趁热拌以颗粒较细的绵白糖，即成。

此点香酥甜美，是一种待客与自飨的、较好的糕点，完全环保绿色（不加添加剂、不加防腐剂、不加化学色素）。

筭条巴子（原载《中馈录》）



南宋侍女像

南宋时腌鱼称作“鲊”，腌肉或腊肉称作“犳”。原载宋浦江吴某《中馈录》中的筭条巴子，即是腌渍、晒干的肉干条。筭，同算；筭子，是古代做算术的一种筹码，《说文•竹部》：“筭长六寸，计历数者。”筭子常用竹子做成，故列入“竹部”。筭条巴子的做法是：将猪肉、精肉、肥肉分别切作三寸长肉条，如古代的筭子模样，然后以砂糖、花椒末、缩砂末（缩砂为姜科植物，它成熟的果实及种子即为砂仁，可入药，如中药的“香砂养胃丸”；也可做香料入肴。砂仁具有行气调中、和胃醒脾的食疗作用）三种调味品调和拌匀，晒干，蒸熟，即可食用。这是一种甜味的肉干，宜于下酒。这只菜在宋代很有名。

按照现代人的口味，将其中用的糖改为盐，烘干代替晒干，做成咸味的肉条更为适口，可与牛肉干媲美。

笋肉馒头（原载《梦粱录》）

笋是素肴之中最为鲜美的蔬菜，在自然界中只有蘑菇的鲜味可以与之匹敌，且环肥燕瘦，各有千秋，只能相为伯仲。笋一年四季皆有，春有春笋，夏有鞭笋及雷笋，秋有野笋，冬有冬笋。用笋制成菜肴或煲汤，滋味清冽，有开胃之功。古今名人喜爱竹笋的举不胜举，韩愈、欧阳修、杨万里皆有佳诗写之。杭州老市长苏东坡更有“长江绕廓知鱼美，好竹连山觉笋香”一联绝句，将人间美味鱼与笋相提并论赞之。《红楼梦》第五十回写到贾宝玉吃“火腿鲜笋汤”，引出一段佳话。丹麦春卷大王、杭州人范岁久曾七次访亲问友回到故乡杭州，每年总是在“人间四月天”来到西子湖畔，主要的原因是此时正逢春笋大量上市，可以大快朵颐吃个舒畅，因为北欧的丹麦并不产此美味。竹笋有多种多样吃法：炒、炖、拌、煮……与肉、与鱼、与鸡及其他蔬菜都可以一起入肴。南宋时期，人们用笋与肉结合做馒头，可说是极为高明的，把笋的鲜味和肉的香味结合，产生一种既超越笋又超越肉的美味点心。

现在杭州，市上并无笋肉馒头可买，殊感遗憾。近闻杭州景芳小区等少数地方有笋肉烧卖出售，生意红火，地方媒体都有报道，知者趋之若鹜。笋肉馒头外皮用发面制作，而笋肉烧卖外皮用死面（不发的面）制作，口感略有小差，美味则堪称伯仲。而我们的老祖宗，早在七八百年前，就用笋肉做成馒头招客，可说极有超前意识，使人深感杭州现在的饮食业还太落后，令人扼腕叹息不已，祈望本文能引起有关部



宋代金碗

门重视，早日为杭州点心市场增添此一佳品。

制作笋肉馒头，请准备鲜笋嫩头350克，七成精三成肥的鲜猪肉250克，发面、姜末、料酒、葱花、盐适量。先将猪肉斩成肉馅，拌入姜末、料酒、葱花、盐搅拌均匀，然后将鲜笋嫩头切成小丁，用油炒一下，也拌入肉馅之中，搅匀待用。然后将发面摘成小团，擀成薄皮，分别将笋肉馅子一一裹入面皮，包成馒头状，上笼蒸熟，即可装盘上桌。

此点面皮松软而馅子鲜香，为可口的南宋小吃。



新笋

笋臊齑淘（原载《梦粱录》）

南人以大米为主食，北人以面粉为主食，故南人的菜肴比较丰富，因为米上难做文章，只好在菜肴上下工夫，而北人则注重在面粉上变花样。在面食王国山西，面食花色不下几百种，什么拉面、揪面、刀削面、烩面、凉面……品种之多，让人眼花缭乱。自从宋室南渡，大量百姓随之南下，北方的饮食习惯随之融入杭州市井，在街头巷尾出现了一大批面食店、荤素从食堂，市食点心，五花八门，四时皆有，任便索唤。比如盐煎面、笋拨肉面、大熬面、银丝冷淘、要鱼面、四色馒头、杂色煎花馒头、芙蓉饼、骆驼蹄、水晶包儿、糖肉馒头……不下二三百种。笋臊齑淘就是其中之一。



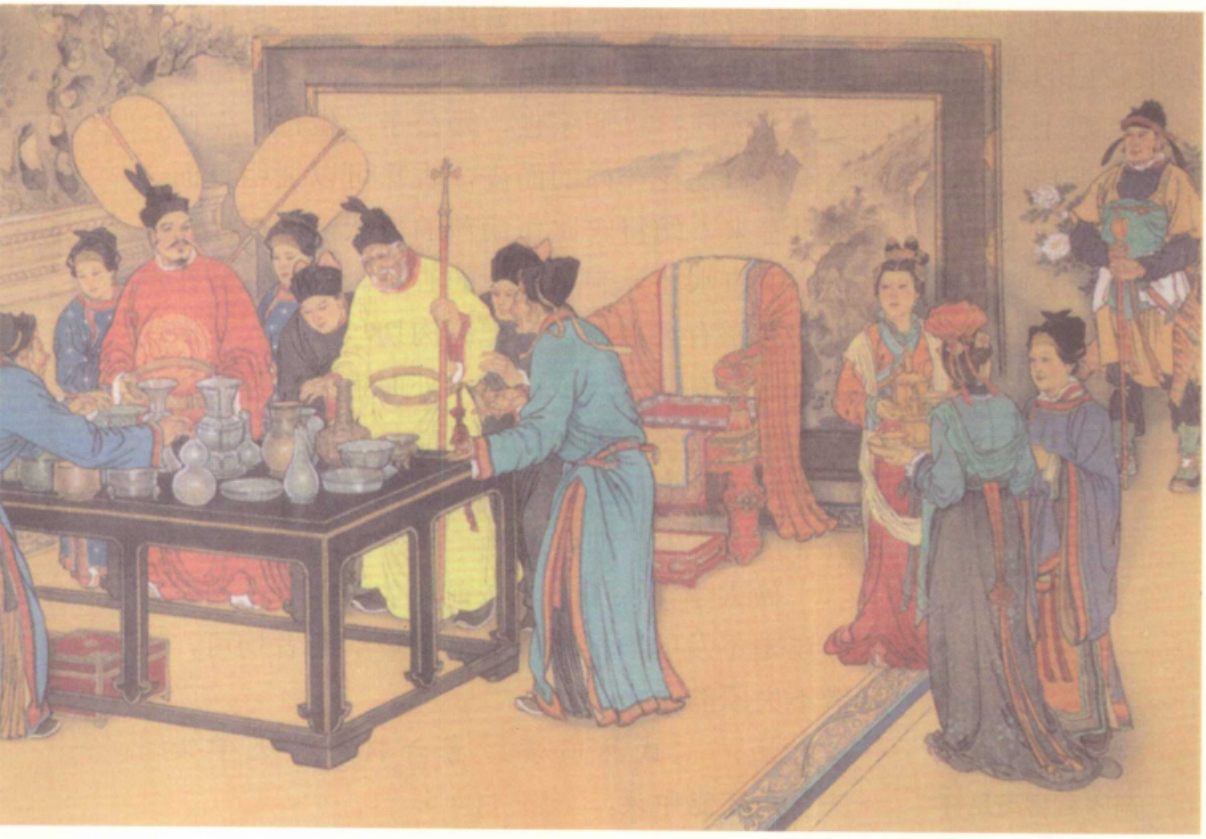
臊是细切的肉丁，其中瘦肉占多数。至今陕西还保留着古风依然的臊子面，即用油、酱、辣椒末（或丁）、肉丁炒熬成浓汁的浇料，等面条煮熟捞起过凉，将烧好的浓香的浇料，挖一汤勺放在面上，吃的人便可用筷拌匀而食；北京有炸酱面，做法也差不多，只是要放一些鲜黄瓜丝。这只小吃中有“齑”字，其意为细碎的东西；另有“淘”字，这是古代对凉面的叫法，《山家清供》一书中有“槐叶淘”，《梦粱录》一书中有“银丝冷淘”、“丝鸡淘”等，都是对当时不同浇料的凉面之

称。

这样，我们对笋臊畬淘这只小吃就搞清楚了。它实质就是一种用笋丁、肉丁加辣椒、酱做成浇卤的凉面。

制作笋臊畬淘，请准备嫩笋200克，肉丁150克，酱、辣椒末（或辣椒酱）、姜粒适量。先起油锅，放入姜粒，爆香后，放入肉丁煸炒片刻，再放入笋丁一起炒，待肉丁、笋丁将熟时，放入辣椒末（或辣椒酱）适量煸炒，然后放一些水与豆板酱，用小火熬煮成菜卤。菜卤的咸淡、稠稀用酱与水来调剂，直到咸淡适口、成流动状即可。另取生面条500克，煮熟，用冷开水过凉、沥干，分别放入三只汤盆中，然后将菜卤分别浇在面上即成。这是可供三人食用的笋臊畬淘。

南宋官窑制瓷工序图



太学馒头（原载《馒头诗》）

岳飞的孙子名叫岳珂，是岳霖之子，曾住杭州三桥子（今西湖大道），著有《郾史》《北宋宫词百首》等作品。他曾写有《馒头诗》一首，诗曰：“几年太学饱诸儒，薄技犹传笋蕨厨。公子彭生红缕肉，将军铁杖白莲肤。芳馨正可资椒实，粗泽何妨比瓠壶。老去牙齿辜大嚼，流涎才合慰馋奴。”此诗写在太学（中国古代的国立大学，唐称“国子监”，宋称“太学”）吃到肉馒头的事。说太学里的儒生都吃得很饱，做馒头的技巧传说来自皇宫的“笋蕨厨”，馒头里面是彭生红色的肉丝（据《左传》载：齐襄公出猎，遇见大豕一只，命人射之，随士孟阳瞠目视之，大惊曰：“非豕也，乃公子彭生也。”此处系代指猪肉），外面包着像白莲花一样的面皮，香味可以证明里面放着花椒（末），外面粗粗看来不妨将它比作葫芦的形状，老来牙齿不行不能大嚼，吃着很香流下口水才算满足馋人的心意。太学馒头在宋代非常有名，做法是把猪肉切丝，拌入花椒末（肯定有盐）做成肉馅，外面包着白白的面皮（可能是不发的面，也可能是发面），捏成葫芦形上笼蒸熟。其特点为馅肉红嫩，带花椒香味，馒头表皮细白光滑。



南宋官窑高足杯

做太学馒头不难，按前述仿制即可，用发面还是不发的面，不详。笔者理解两者均可，皆不失原韵原味。

注：《武林旧事》卷六载为“大学馒头”，可能印误。

通神饼（原载《山家清供》）

生姜是人们日常生活中常用的一种调味品，除作调料外，还可作为药用。鲜姜辛温，发汗温胃，逐寒邪；干姜辛热，温中散寒，除脾胃虚寒；炮姜温经止血；姜皮可利尿消肿。姜还有一种解毒作用，做菜时放点姜，可解鱼、蟹、菌蕈所含之毒。

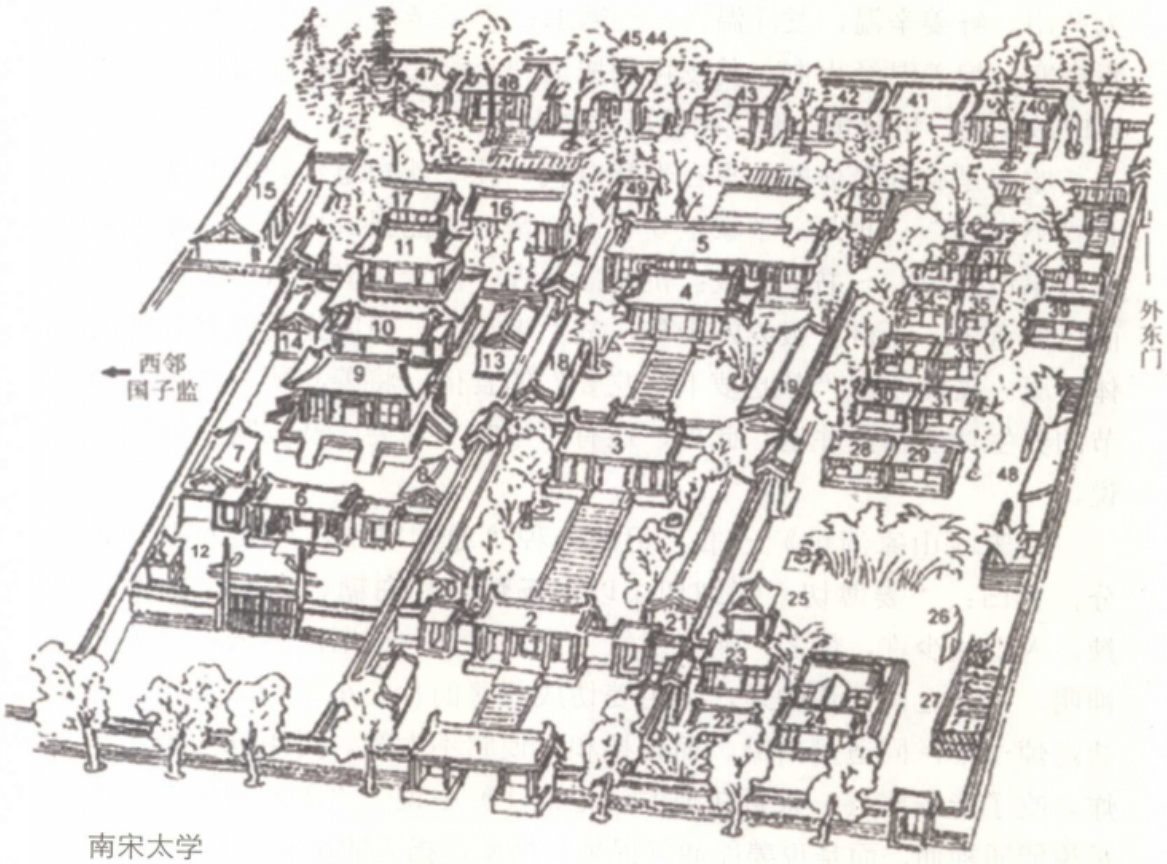
吃姜是有利身体的。早在春秋时代，孔子就知道食姜的好处，每食“不撤姜”。北宋文学家王安石，称赞“姜能强御百邪”。苏东坡在《东坡杂记》一书中记载：杭州净慈寺一位老和尚，八十多岁了，面色如童子，“自言服姜四十年，故不老云”。说明生姜确实有利人体健康。民间还有“冬吃萝卜夏吃姜”的食俗，将姜与萝卜在不同季节的养生功能相提并论。此外，还有“早吃三片姜，赛过喝参汤”之说。

南宋《山家清供》一书，记载一种“通神饼”，以姜为主要成分，文曰：“姜薄切，葱细切，以盐汤焯。和白糖、白面，庶不太辣。入香油少许，煠之，能去寒气。”朱晦翁《论语注》云：“姜通神明，故名之。”说的是，将生姜切成薄薄的片，小葱切成葱花，用盐汤焯一下，同适量白糖、面粉拌和，使它不太辣。另用麻油少许煎炸。吃了能去寒气。朱熹在他的《论语注》中说，“姜通神明”（不是说能通神仙，而是说姜能通气提神。神明，指人的精神。如《楚辞•远游》云“保神明之清澄兮”），故，称此饼为通神饼。

说白了，通神饼其实就是姜味面饼。制作此面饼，请准备鲜姜一小块，治净，切成薄薄的小片；小葱五六根，切成葱花，用煮沸的盐汤烫一下同适量面粉、白糖、清水拌和，做成饼形。另准备平底煎锅

一只，烧热，放一些麻油，将面饼煎成两面金黄即可。煎饼时，火不可太强，宜于中小火慢慢煎炸（或煎烤），使之从外到里皆熟方佳。

此饼微辣带甜，葱香加麻油之香，食之异常可口，最宜冬春食之，其他季节亦可品之。如此精致之面饼，放到今日，亦可算是精品小吃。



南宋太学

虾燥子面（原载《都城纪胜》）

南宋都城市井，凡开食店者，多是旧京师（北宋汴京，即今开封）人，所以专卖面食鱼肉之属，如铺羊面、盐煎面、鲊鱼（鳜鱼）桐皮面、抹肉淘（肉丁凉面）、肉齑淘（肉末凉面）、拨刀鸡鹅面、家常三刀面、菜面、血脏面、鱼面等等，都是将肉、鱼、菜等配合调料，与面条做在一起的。

这种北宋遗风一直传承到现在，比如现代杭州，就有同以上做法一样的虾爆鳝面、虾片儿川面、虾腰面、腰花肚片面、青菜肉丝面、黄鱼面、大排面等等，讲究的店家料面混烧，料儿鲜，面也有味道；马虎的店家，则料儿先烧好一脸盆一脸盆的，放在那里，面条也一团一团的，汆成半熟，备在那里，如顾客要吃虾腰面，就将面团入滚水锅一煮，捞出放在汤碗里，另在虾腰的料儿盆中挖一勺放在面上，另兜一勺做好的汤浇在上面，一碗虾腰面就做好。前者料面混烧的、有名的面店有民国时期太平坊巷口的六聚馆；后者面、料、汤分开烧的，则为普遍面店采用，实则是盖浇面，做得快，钱赚得快。笔者相信，两宋时期的烩面，可能是料面混烧的，那时虽然也讲究赚钱，但人要厚道方正得多，烧面也一定循规蹈矩，以至京城的饮食业如此发达，叫人至今望尘莫及。



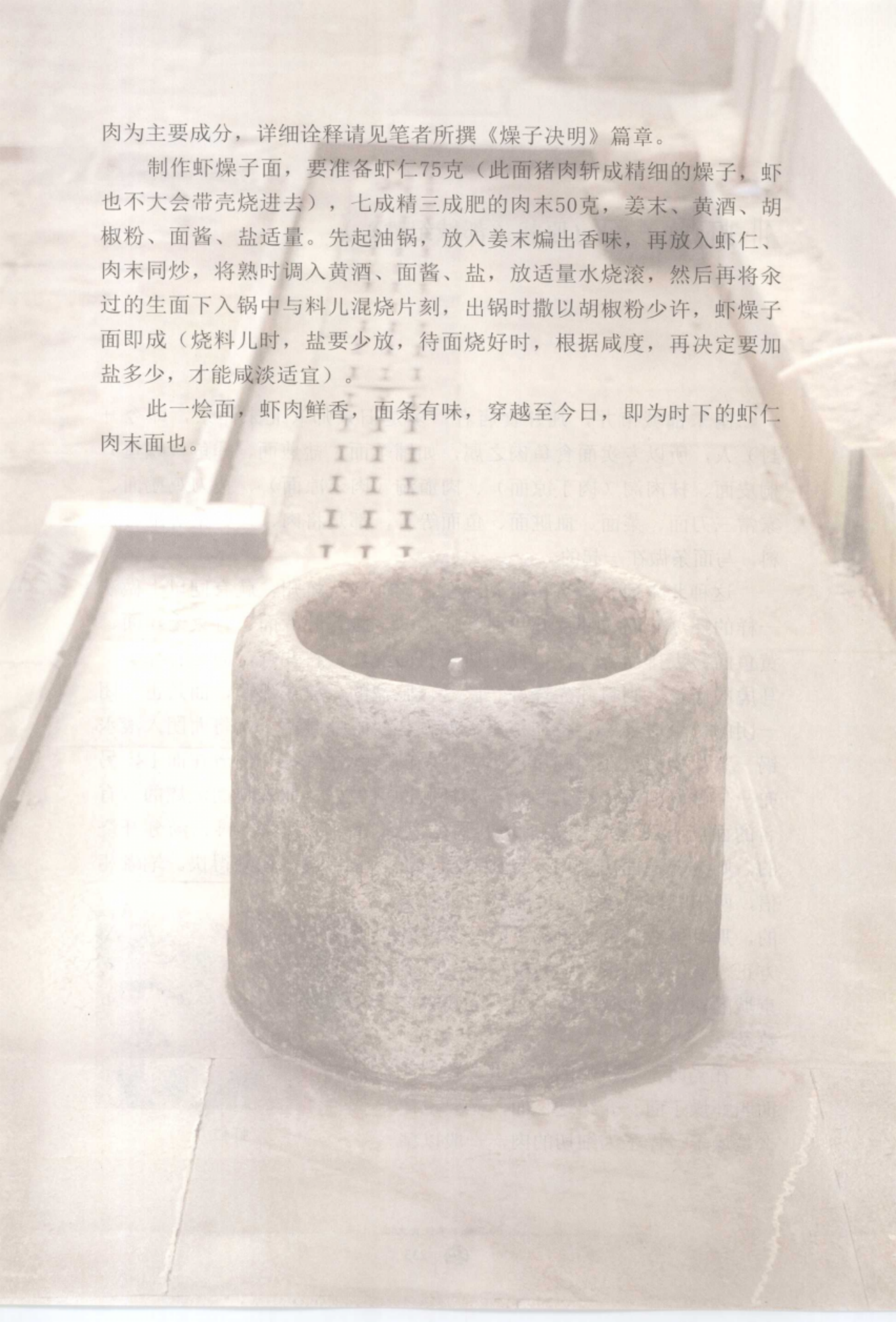
虾仁

在当时都城杭州的市井里，有一种面叫虾燥子面。介绍这种面，先要说什么是燥子。燥子为细切的肉，一般以精

肉为主要成分，详细诠释请见笔者所撰《燥子决明》篇章。

制作虾燥子面，要准备虾仁75克（此面猪肉斩成精细的燥子，虾也不大会带壳烧进去），七成精三成肥的肉末50克，姜末、黄酒、胡椒粉、面酱、盐适量。先起油锅，放入姜末煸出香味，再放入虾仁、肉末同炒，将熟时调入黄酒、面酱、盐，放适量水烧滚，然后再将汆过的生面下入锅中与料儿混烧片刻，出锅时撒以胡椒粉少许，虾燥子面即成（烧料儿时，盐要少放，待面烧好时，根据咸度，再决定要加盐多少，才能咸淡适宜）。

此一烩面，虾肉鲜香，面条有味，穿越至今日，即为时下的虾仁肉末面也。



玉井饭（原载《山家清供》）



宋代瓷执壶

南宋美食家林洪吃过一种名叫“玉井饭”的香美主食，关于这一美食，他讲了一个故事：南宋士大夫章雪斋在作一个名叫德泽地方的行政长官时，职高功大，特别喜欢宴请朋友，但他很谨慎，很少去市场上置办食材，怕骚扰地方，给人留下不好的影响。

有一天，林洪去拜访这位做官的朋友，恰巧没有碰到蜂拥而来的食客，他感到很欣慰。主人留他喝了几杯酒后，就叫家人去做“玉井饭”。他吃了后，感觉味道很香美。问这美食是怎么做的？主人告诉他：把新鲜的嫩藕洗净削成块状（应是薄块），再采新鲜的莲子去掉皮和莲心，等煮的米饭刚刚滚起来，都一起放进去，按照平时烧干饭的方法焖熟。藕和莲子都是从官邸的荷花塘里取得的，饭的名字来自一联诗句：“太华峰头玉井莲，花开十丈藕如船。”

玉井饭采用自然食材，不加任何作料，纯以本色鲜香之味取胜，可谓是一种超越时空、时至今日仍颇有魅力的绿色、环保主食。

制作玉井饭，请准备上好粳米500克，全藕中间段半节，新鲜莲蓬2个。先将藕刨皮，用刀切成薄块，莲蓬剥出莲子去皮去心，然后煮米饭，待小滚时，将藕块、莲子放入饭中，搅拌一下，加盖继续煮焖。等玉井饭好时，多焖一会，使米饭、藕块、莲子香味融合一体。

熟藕健脾、开胃、养血，莲子益心、补肾、健脾、止泻、固精、安神，粳米补中益气、健脾养胃，这三物汇在一起做成的玉井饭，是一种有利身心健康的营养美食。

燥子饸饹（原载《都城纪胜》）

南宋灌圃耐得翁，不知其人姓甚名谁，他于宋理宗端平年间（1234—1236），著有《都城纪胜》一书。此书写都城杭州之市井骈集，诸行百业，无不详细，填补了《武林旧事》《梦粱录》两书的不足。如其中“食店”一章，他介绍道：“都城食店，多是旧京师（北宋汴京，今开封）人开张。”并列举了当时种种食店，如羊饭店兼卖酒、南食店卖南食与川饭分茶、菜面店专卖菜面凉面刀拨面等、素面店专卖素食与河鲜、衢州饭店专卖鱼虾粉羹鱼面蝴蝶面等。还有专卖鱼肉做的烩面的，更有一种名之“饸饹店”的。“饸饹”两字，《辞海》与《现代汉语词典》都没有收进去，一疑是北宋语言，二疑是汴京地方语言。看其经营食品，有“大燠、燥子疙瘩、并馄饨”。大燠为何物不清，燠为热的意思；馄饨为薄面皮包肉与虾等的小疙瘩，据此，笔者诠释“饸饹”为“疙瘩”之意。因为“疙瘩”店属于面食店之中，且又卖馄饨一类包肉、虾的小疙瘩，故饸饹店应为卖面疙瘩的店（不管其是实心的还是包料的）。如按这样解释，“燥子饸饹”，应为肉丁面疙瘩。

面疙瘩为杭州普通家庭常吃的一种主食，制作非常简单：取适量面粉，用水搅调成厚糊，用筷子沿碗边将面糊一块块或一条条割到烧沸的咸菜、青南瓜丝汤里（此两料需事前起油锅炒一下，放适量的开水），待面疙瘩在菜汤中先后凝固，用筷子拨动一下，使之互不黏连。等面疙瘩煮熟时，放少许盐稍滚，再放点味精便可起锅装碗。

这是一种平民百姓简易而能果腹的主食，且有菜有饭。进入新世纪，旧时这种家庭食用的、极为普通的主食，也开始进入饭店宾馆，

自然做法要精致得多，比如要在面糊里加入生粉，使之落锅后面疙瘩有韧性，口感也好，且汤不会浑浊，清清爽爽，另外用的配料也加以改进。两年前，笔者在西子湖畔的红泥花园进餐，发现此店供应一种三鲜面疙瘩，汤是清的，面疙瘩是一条条的，配料除雪里蕻菜、青南瓜丝外，还有精肉丝，喝一口汤，鲜美异常。据店家介绍，面疙瘩的汤是用了高汤，故此面疙瘩不再是过去的面疙瘩味道了。

制作燥子（详见笔者所撰《燥子决明》一文中的介绍）饸饹，请准备七分精三分肥的肉丁75克，雪菜（切碎）50克，姜粒、盐、水、面粉适量。先将面粉加适量水搅调成厚糊，待用。另起小油锅，放姜粒煸炒后，放入肉丁、雪菜稍炒一会，然后加入适量开水，待沸，用筷沿着碗边，将面糊一筷一筷割入锅中，待面疙瘩凝固时，再用筷稍拨，使之互不黏连。等面疙瘩熟时，放少许盐调味即成。此即是口感鲜美的主食燥子饸饹。



燥子面

重阳糕（原载《梦粱录》）

我国民间传统，以九为阳数。农历九月初九，双九重叠，日月并应，故称之为“重阳”。南宋时期，都城临安过重阳节有四项内容：一是赏菊；二是饮药酒；三是登高；四是吃“重阳糕”。时间过去了七八百年，重阳节吃重阳糕的习俗，至今还在杭州流传。每年到这个时候，知味观及许多糕团作坊、厂家都会制作重阳糕应市。1989年，重阳节又被定为“老人节”，赋予这个古老的节日以崭新的内涵。笔者所在社区，每逢重阳节便给60岁以上的老年人免费发放重阳糕，虽然一人只一小块，但却充满了尊老敬老的温情。现在杭州的重阳糕，一般用水磨糯米粉与糖制作，长方形的造型，上嵌金黄色的熟栗。像知味观出售的重阳糕，一般还用塑袋包装，比较讲究卫生。而一些市郊糕团作坊与工厂生产的重阳糕，比较重视风俗，顾客购买重阳糕时，还赠给红纸做的小彩旗一面。笔者在社区领重阳糕时，常附赠小红旗，使人感到古风依然。

据《梦粱录》记载，南宋都城店肆，在重阳节是以糖面（不是糯米粉）蒸糕的，糕上嵌猪肉、羊肉、鸭肉丝簇，并插有小彩旗，名曰“重阳糕”。另有一种“狮蛮栗糕”，用五色米粉塑成，以熟栗、麝香糖蜜和之，捏为糕饼小段，或做成五色弹儿形状，并掺入果粒、糖霜（白糖），上面也插小彩旗，是作为进酒时衬托气氛的，犹如今日为筵席所上的瓜果雕刻拼盘一样，以应节气。

制作南宋重阳糕，请准备发面、白糖、卤精猪肉丝、红烧羊肉丝、卤鸭或盐水鸭丝适量。先将白糖和发面揉匀，均匀地在蒸笼笼布上铺成2—3厘米高的面层，上沸水锅蒸之。将熟时，在不同的地方分

别嵌以卤精猪肉丝、红烧羊肉丝、卤鸭或盐水鸭丝，直至全熟，将蒸笼搬离沸水锅。待糖糕凉时，取出，按不同肉类的品种，将糕分别切成菱形状。另用红绿彩纸，裁成三角形旗状，用剪纸的手段剪出菊花等应时花样，分别黏在长10厘米左右的细竹棒上，插到糕上即成。

此糕古风盎然，口味甜香，具有浓厚的江南传统与民俗色彩，是南宋佳点。



《美食天堂盛景图》局部

碧涧羹（原载《山家清供》）

芹是古代认为美味的重要蔬菜。《吕氏春秋》中说：“菜之美者，云梦之芹。”《吕氏春秋》认为，蔬菜中最为美味的是云梦出产的芹。云梦即云梦泽，今之洞庭湖前身。芹有两种：一种叫荻芹，只吃它的根茎部（即我们在农贸市场见到的，带有雪白的、长细须的根茎，用之炒肉丝、豆腐干丝极为爽口，民间称之为水芹菜）；另一种叫赤芹（即一般本土芹菜；西芹是外来传入的，有人说来自意大利，也有人说来自欧美），叶和茎都可以吃。

林洪介绍两种水芹的吃法，一种是做成腌菜，先将芹菜在滚水中汆一汆捞出，沥干，用醋、芝麻盐（芝麻与盐同炒，至香即成）、茴香腌渍，当腌菜吃。另一种是做羹，汆了后做成汤羹，清雅爽口，又有一股扑鼻的芳香气息，而且色彩青碧，就像碧清的溪涧一样。所以，杜甫曾有“春芹碧涧羹”的赞词。

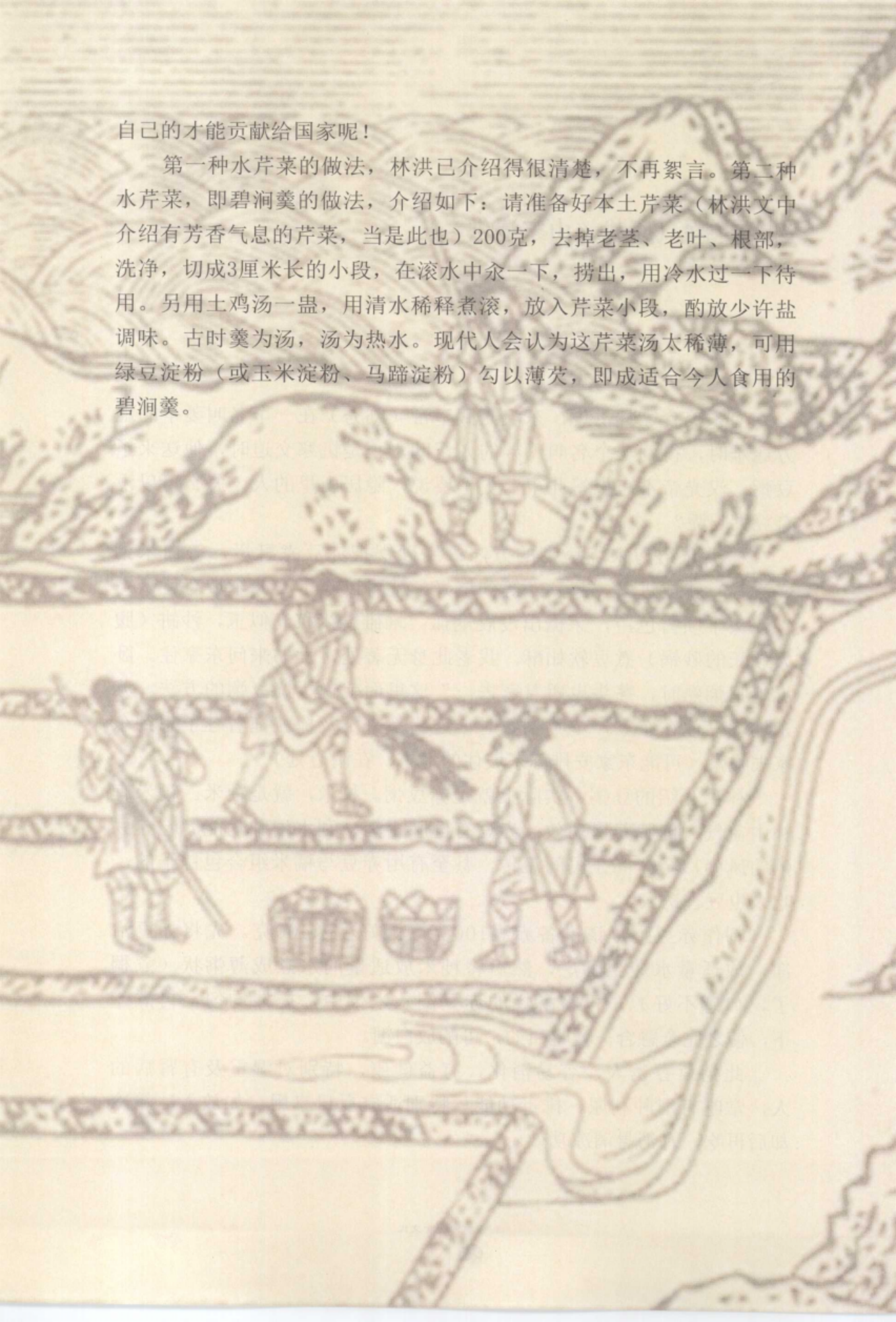
也许有人会说，水芹不过是微不足道的水草而已，有什么值得杜甫这样赞颂不已？他们不知道，有一个出自春秋《列子·杨朱》的词语，就叫“芹献”，意思是自谦礼物菲薄不足以表达心意的用辞，又称“芹意”、“芹敬”、“献芹”。还有人用“芹献”比喻想将



南宋银酒碗

自己的才能贡献给国家呢！

第一种水芹菜的做法，林洪已介绍得很清楚，不再絮言。第二种水芹菜，即碧涧羹的做法，介绍如下：请准备好本土芹菜（林洪文中介绍有芳香气息的芹菜，当是此也）200克，去掉老茎、老叶、根部，洗净，切成3厘米长的小段，在滚水中汆一下，捞出，用冷水过一下待用。另用土鸡汤一盅，用清水稀释煮滚，放入芹菜小段，酌放少许盐调味。古时羹为汤，汤为热水。现代人会认为这芹菜汤太稀薄，可用绿豆淀粉（或玉米淀粉、马蹄淀粉）勾以薄芡，即成适合今人食用的碧涧羹。



豆粥（原载《山家清供》）

南宋美食家林洪说，东汉光武皇帝（刘秀）在一个名叫蒌亭的地方遇难时，得到一个名叫冯异的人帮助，正是饥寒交迫时，他送来了豆粥。汉光帝不忘报答此事。更不要说，隐居山里的人，怎么可以没有豆粥吃呢？

林洪介绍南宋烧豆粥的方法：用砂锅把赤豆煮酥烂，等白米粥烧滚时，就放进去一起煮，等到烧好，就可以吃了。苏东坡有诗云："江头千顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。堆碓舂米秔光似玉，沙鉼（腹大颈长的砂锅）煮豆软如酥。我老此身无著处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。"这里面就说了烧豆粥的方法。苏东坡卖书住在东家，鸡鸣粥熟时，连头都来不及梳就拖着鞋子想到东家去吃粥（可能东家安排苏东坡住的地方，在附近处）。

林洪介绍的豆粥，实际上就是赤豆粥。秔米，就是粳米。粳米有补中益气、健脾养胃功效；赤豆有健脾止泻、利水消肿功能。吃赤豆粥的风尚，至今尚在民间流传，甚至有用赤豆与糯米组合包粽子的，吃来也豆香诱人。

制作赤豆粥，请准备赤豆100克，上好粳米400克。先将赤豆治净，放适量水炖至酥烂，然后将粳米放适量的水煮成薄粥状（煮稠了，口感不好），再将酥烂的赤豆倒入米粥中，搅拌均匀，再煮一下，使之完全融合。爱吃甜的，可酌放白糖。

此粥豆香诱人，容易消化，有益健康，特别对湿重及有肾病的人，常吃有消肿利尿、排毒功能。特别适宜夏日享用，如放入冰箱冷却后再吃，有消暑清凉功效。

蛤蜊米脯羹（原载《食蛤蜊米脯羹》）

江苏东面近海处，历来盛产蛤蜊。蛤蜊又名文蛤、海蛤，因鲜美无比，素来有“天下第一鲜”之称。蛤有许多种类，只有壳顶有淡紫色放射形花纹的，才是真正的文蛤，以它爆炒、煮汤、生炝、清烧，均令人赞鲜不已。其他如花蛤等，都不能与之相比。北宋时，一位南方的官员向宋仁宗敬献文蛤28枚，在当时汴京，一枚值一千钱（来自远方，自然价格昂贵），为当地难得之珍品。宋仁宗认为吃文蛤太奢靡了，于是拒绝食用，成为历史上的一段佳话。



《美食天堂盛景图》局部

南宋时，政治经济文化中心南迁至杭州，更多的人能吃到文蛤，因为杭州离海边较近，无论文蛤来自江苏海边，或浙江明州（今宁波）、台州、温州，都比较方便。诗人杨万里写有《食蛤蜊米脯羹》诗，说的是用文蛤与粳米粉做羹的事，诗云：“倾来百颗恰盈奁，剥作杯羹未属厌。莫遣下盐伤正味，不曾著蜜若为甜。雪揩玉质全身莹，金缘冰钿半缕纤。更渐香粳轻糁却，发挥风韵十分添。”诗中说，弄了很多文蛤（百颗比喻多）恰巧装满一只匣子，剥出肉来做一碗羹（杯，碗，同义词，用杯较雅），也不会叫人不喜欢。不要下盐，那会伤它的原味，也没有放蜜把它做成甜味。雪白的肉质全身透明，金边玉身只那么一小片。慢慢放些香粳米粉一起做羹，把文蛤的风韵又增添了许多。南宋的文人雅士，讲究美食的原味，要吃出食物自身的鲜香之气，故不赞成放盐或放蜜做成甜味，这种观念自然比现代人品味的格调要高。可以说，现代人对白煮文蛤米羹，不会有这么浓的兴趣。

制作蛤蜊米脯羹，请准备文蛤300克，活养漂净泥沙，在放入姜、葱结、黄酒的沸水焯至壳张开，即可剥出蛤肉备用。另用200克优良粳米加适量水煮成不稠不稀的米糊，然后加入文蛤肉，一滚即可起锅，这便是杨万里诗中所写的“蛤蜊米脯羹”。

现代人品尝恐难以适应，可酌放少许盐做成咸味，亦鲜爽可口。



南宋二十三坊巷小景——石雕

假羊眼羹（原载《事林广记》）



宋代带注碗的酒注

南宋市井有一些菜肴之名，前面或中间往往带一个“假”字，如假炙鸳枨、假炙江瑶肚尖、小鸡假炙鸭、假熬蛤蜊肉……这“假”的含义是，用一种食材去仿制另一种食材的形态或风味。这是一种非常奇特的文化现象，常叫人匪夷所思。虽然这种方法，现代还在某些菜肴中沿袭，但远不如南宋时那么广泛和普及。宋元之际的文人陈元靓在《事林广记》（也有印作《丰林广记》的，不知哪种正确）中介绍了一种名叫“假羊眼羹”的仿制菜，非常别出心裁：“羊白肠一条，洗净。用大螺熟煮，挑出，取螺头。以绿豆粉水调稀，拌和螺头，灌羊白肠内，紧系两头，煮熟取出，放冷，薄切，作羹。俨然羊眼无辨也。”从文字介绍看，羊肠中灌装绿豆淀粉拌和的熟螺头，紧扎羊肠的两头煮熟、放冷、切片，浇以浓汁羊肠汤，无论从形态及口感上来说，都像羊眼羹（螺头在羊肠片中像羊眼珠；浇以浓汁羊肠汤，又有羊肉的风味）。可以说，这假羊眼羹模拟得非常之像，可谓是仿制菜中之绝品。

制作假羊眼羹，请准备略粗的、洗净的羊肠一根，待用。另准备田螺10余颗，煮熟挑出螺肉，只取用螺头部分。用绿豆淀粉（如无亦可用玉米或马蹄淀粉代替）加入少量水调成薄糊，拌和螺头，灌入羊肠内，紧缚两头，煮熟、冷却、切片，入冰箱片刻，然后浇以浓汁羊肠汤（古时，浓汤即为羹）即成。

此菜形神具备，风味相似，是南宋“假”字菜中之佼佼者。

江瑶清羹（原载《梦粱录》）

凡吃肉食，要吃活肉。所谓活肉，就是禽畜身上最活动的骨头上的肉，如鸡鸭鹅的“叫、跳、飞”（头、脚爪、翅膀）、猪牛羊的排骨。前者不用说，后者是因为排骨肉是呼吸肌，随着肺活动，因此特别松软可口。活动的肌肉，供氧供血充足，因此除质地好外，营养也特别丰富。海里的贝类也一样，贝类能一张一合，靠的是连接两片贝壳的闭壳肌，这闭壳肌因为频繁活动是活肉，故特别鲜美。海鲜珍品干贝，就是用海洋中斧足纲的扇贝科和江珧科贝类的闭壳肌干制而成。干贝之味美，古人曾说：“干贝峻鲜，无物可以伦比，食后三日，犹觉鸡虾乏味。”由此可见，干贝的鲜美已达到海鲜之最。

江瑶清羹，就是用干贝做的羹。古时，“羹”的含义是浓汤，而“汤”的含义是热水，“赴汤蹈火”即是一例。

做江瑶清羹，请准备中等颗粒、优质的干贝30克，洗净待用。另取黄酒、清水适量，加葱结、姜片放入碗中，隔水蒸一到二小时，等干贝酥熟取出、备用。再用适量草鸡汤，加清水、盐调成一碗鲜汤，将熟干贝手撕成细丝放入汤中（为适应现代人口味，可勾玻璃流水芡），换装仿南宋官窑宽边浅盆，即可上桌。



宋代银执壶

此菜为南宋菜中顶绝鲜美的佳肴，以干贝与鸡汤的复合鲜味，稳坐头把交椅。上世纪80年代中期，书法泰斗沙孟海在闸口八卦楼品尝此羹后，赞美不已，后来常叫八卦楼厨师叶杭生到龙游路寓中制作，供他享用，可见此羹之味美诱人。

金玉羹（原载《山家清供》）

南宋名食金玉羹，用山药、栗子与羊汤煮成。山药药食两用，祖国传统医学认为山药有健脾胃、补肺气、益肾精、滋养强壮的功效；栗子有养胃、健脾、补肾、强腰、补气功能；羊肉有益气血、补虚损、温元阳、御风寒、滋养强壮作用；羊汤含有羊肉的成分，故与羊肉有相同的营养价值。此羹由此三美食组成，故十分有益人体健康。

如按今人观点来看，山药、栗子与火腿汤或鸡汤共煮，不是营养也很好，而且味道更可口吗？这是不了解古人的饮食文化思想与古汉语训诂理论。古人认为羊是义畜，羔饮（奶）其母必跪；羊性好群，集体主义精神很强，故“群”字从羊；羊肉味美，“美”字从羊从大，以大羊为美。古人在祭祀祖先时，必用三牲或五牲，如用三牲，为牛羊猪；如用五牲，为牛羊猪犬鸡，羊都在猪或鸡前面。而且，古人认为：“人参补气，羊肉补形。”将羊肉与人参相提并论。这就是古人以羊汤制作金玉羹的原因。

制作金玉羹，请准备毛山药（有毛须的为淮山药，滋补性强，如无，可用菜山药，即皮光茎粗的那种代替）200克，去皮切片；栗子200克，去壳、切片、煮熟。另准备浓酽的羊汤（用羊肉羊骨熬成）一汤碗。将此三物一起放砂锅中煮，待山药、栗肉酥熟，加少许盐，即可装仿南宋官窑汤碗出锅。

此羹集三物之美于一碗之中，具有滋补养身功效。

腊八粥（原载《武林旧事》）


宋代金碗

古代在农历十二月里，要合祭众神，叫做腊，因此农历十二月叫做腊月。按照传统习俗，十二月八日这一天，民间要喝腊八粥。这种古老的传统，杭州直到现在还保存着。每年腊月八日，杭城古老的寺院灵隐寺、上中下三天竺、净慈寺都用大铁锅熬腊八粥，免费供应僧人、香客和市民；连一些古老的中药铺如张同泰、方回春堂等，也要熬几大锅腊八粥，送给市民和过路游客享用。凡是发放腊八粥的地方，人群如潮、人声鼎沸，充满了祥和的气氛。当日的新闻媒体，也都会报道并刊登大幅照片。可见这个古老的风俗，在南宋古都杭州，根子扎得有多深。

腊八粥是用米、豆、枣、栗、莲子、胡桃、松子、桂圆（根据食材的情况，可以调整，但大米是一定要有的，否则不成其为粥）等八种谷物和干果、杂粮熬制而成的粥，其中必放糖。笔者因年老体弱，从未到腊八粥发放现场去喝过粥，但曾参加灵隐寺壁画创作的鄙人的女婿（一位自由画家），曾从灵隐寺带回过腊八粥，那味道香甜可口，无论如何是小锅子里熬不出来的。喝着这样适口的甜粥，自然会感到佛光普照带来的吉祥如意。

腊八粥的起源，与佛教的兴起有关。传说释迦牟尼在这一天成道，因此寺院每逢这一天就煮粥供佛，以后民间便相沿成俗。佛家提倡普度众生，医家主张为百姓消灾，因此中药名店名号也在这一天发放腊八粥。



《美食天堂盛景图》局部

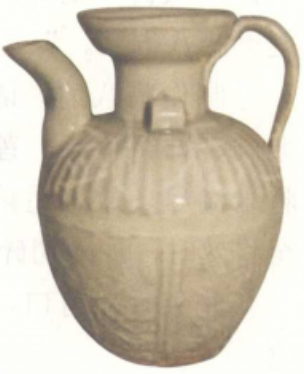
杭州从何时起有腊八粥，笔者缺乏研究史料，不过在南宋典籍中，已有记载。周密《武林旧事》卷三“岁晚节物”中，较清楚地写出：“八日，则寺院及人家用胡桃、松子、乳蕈、柿栗之类作粥，谓之‘腊八粥’。”

制作腊八粥，请准备上好粳米1000克，胡桃（核桃）肉、松仁、栗肉、柿饼、枣、莲子、桂圆肉、白糖适量。先用高压锅或电压力锅将米淘尽，放入适量水及颗粒状核桃肉、松仁、栗肉、枣、莲子共烧至将熟时，加入切碎的柿饼、桂圆肉和白糖，继续烧至粥状，即成。

此粥香甜可口，营养丰富，易于消化，是腊月消寒养生的精品小吃。

梅粥（原载《山家清供》）

我国自古以来，就有花卉入肴的食俗。春秋时，楚国诗人屈原在《离骚》中曰：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”到一千多年后的南宋，还是保留着许多花卉做的菜点，《山家清供》一书记载的“梅粥”，即为其中之一。全文如下：“扫落梅英，拣净洗之。用雪水同上白米煮粥。候熟，入英同煮。”说的是：春天的时候，扫集梅树落下的花瓣，挑干净的洗一下。用上年冬雪所化之水同上等白米煮粥。等粥烧熟时，倒入梅花花瓣同煮，即成。原文后面，林洪还引用了南宋诗人杨万里的一首诗，诗云：“才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。”这首诗的诗意是：才看到腊冬过去春色丰盛起来，就愁见梅花在春风中像雪花一样飘落。把花蕊去掉留下花瓣熬粥吃，落地的梅花仍然可以当香料来烧东西。杨万里的诗，无疑是对林洪的介绍作了一个补充，即用去蕊的梅花作为粥的香料。祖国传统医学制作“梅露”，是用白色梅花瓣蒸馏制作的，故我们可以将杨万里诗中“愁见风前作雪飘”一句，既理解为花瓣像雪片一样飘落，也可以认为是白色的花瓣像雪片一样落地。需要解释的是，林洪文中指出要用雪水煮粥。在传统医学观念中，水分多种，性质不一，唐代茶圣陆羽认为：“山水上、江水中、井水下。”清代医学家王士雄认为：“天雨水……煮粥不稠……冬雪水，甘寒清热，解毒杀虫……腌浸食物，久藏不坏。”可见冬天的雪水非常珍贵，用之煮粥，特



宋代瓷执壶



《美食天堂盛景图》局部

别有益人体健康。现在绍兴地区制作黄酒，都要用冬天的水（包括雪化之水），称之为“冬酿”，久藏不坏，越陈越香。

制作梅粥，不妨两步走：先在第一年冬天贮藏雪所化的冬水；到第二年春天，扫集白梅花落下的花瓣，挑净洗之，然后用雪水煮适量的上白粳米，等粥熟时，把白梅花瓣放入，稍滚即可（久煮会失去梅香）。考虑到现代人的口味与古人不同，不妨在梅粥里稍放一些白糖。

此粥梅香诱人，别有风味与情趣。

螃蟹清羹（原载《武林旧事》）

螃蟹清羹一菜非同凡响，它出现在南宋清河郡王张俊宴请宋高宗赵构的御宴上：南宋绍兴二十一年（1151），在杭州太平坊巷张俊的清河郡王府，一个历史上空前的宴会，在婉转悠扬的丝竹声中开始。华衣锦带的王府仆人们川流不息，端上了进奉皇上及诸大臣的各种南宋四时干鲜果品、腌腊鱼肉、海陆肴馔达250盘（种）之多。满案的金盘玉碟、官窑名瓷，使这些精制的名菜、名点及干鲜果品更加显得高雅、名贵。在这众多的菜点之中，有一款秋令美羹显得特别应时，它就是用江南秋日著名的美味——湖蟹制作的“螃蟹清羹”。

螃蟹清羹的做法是：取肥壮的活湖蟹二三只，煮熟剔出蟹肉、蟹黄、蟹膏，撕成碎片。另取淡的草鸡汤大半汤碗，煮沸，放入水发香菇丝25克，姜末、香醋、精盐适量，再滚，然后放入蟹肉等（古时羹实为浓汤，汤乃是热水之意），为适应现代人口感，不妨用马蹄粉或玉米粉勾以流水玻璃芡，即可用仿南宋官窑浅盆盛装上桌，用勺享用。

此菜鲜美可口，汇螃蟹、鸡汤、香菇于一羹之中，制作精良、讲究，纯以自然鲜味取胜，且营养丰富、易于消化，是老年人、妇女、儿童秋令开胃养身美羹，其制作之法，完全是江南风格也！



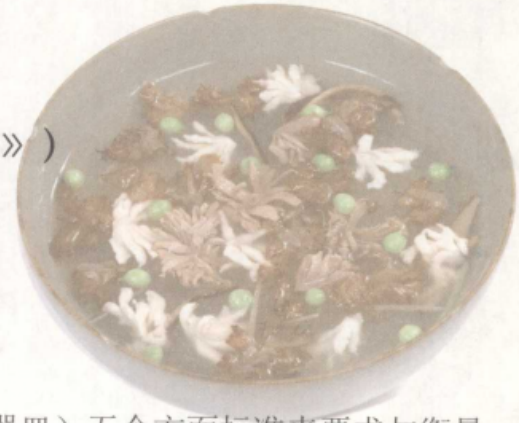
宋代银制高足杯

七宝素粥（原载《武林旧事》）

国内许多地方的食品、副食品公司都生产罐装八宝粥，比如杭州娃哈哈集团，就有一种桂圆莲子八宝粥，连糯米在内，共有八种东西。笔者吃过好几次，很甜、很糯，里面的果料也很酥。最近吃了台州产的八星桂圆莲子八宝粥，味道也差不多，仔细看了看配料，里面主要是糯米、麦仁、花豆、红豆、绿豆、花生、莲子、桂圆八种东西，同娃哈哈的八宝粥内容大同小异。其实，八宝粥并非今人发明，早在七八百年前的南宋时期，市井上就有多种味道的粥品应市，其中有一款就叫“七宝素粥”。七宝是佛家之语，佛家将金、银、玛瑙、珊瑚等七种宝物称之为“七宝”（各种佛经说法不一，常见的则是如上所说），民间便套用这佛家之吉祥用语，称七种东西烧成的甜粥（不放荤腥之物）叫七宝素粥。现在的八宝粥也是素品，不过是讨民间喜欢成双捉对的吉兆及喜欢八的谐音“发”而已，从七宝改为八宝，其实并无多少新的创意。

七宝也好、八宝也好，其内容从古至今都是灵活的，只要套上，便是名符其实的佳粥。

制作七宝素粥，请准备糯米、桂圆、莲子、小红枣、花生、红豆、米仁、绿豆八种食材（莲子要去皮去心，桂圆用其果肉，小红枣去核）适量，用水淘净，加一些白糖（多少视制作者之口味），放入高压锅，加适量之清水，炖约一小时，各物皆酥，香甜可口，为养生佳品。



三脆羹（原载《梦粱录》）

传统的美食常以色香味形器（器皿）五个方面标准来要求与衡量。但现代人远比此为讲究，连牙齿感受食物的程度也成为美食的一个要素，这完全超出了以舌头品味的范围。现代文豪林语堂先生在《饮食》一文中说：“我们吃东西是吃它的组织肌理，它给我们牙齿松脆或富有弹性的感觉。”又说“竹笋之所以深受人们青睐，是因为嫩竹能给我们牙齿以一种细微的抵抗”。由此可见，脆或嫩及外脆内嫩这种牙齿感受的程度，也应该作为对美食要求与衡量的一种标准。

说来也令人感到惊奇，穿越七八百年，来到南宋，我们发现南宋时候，人们已经讲究美食与牙齿的触感，这比文豪林语堂的认识早了七八个世纪。

南宋时有一道菜叫“三脆羹”，用三种口感脆的材料做一碗汤。古代的汤与今不同，汤是热水，羹才是汤。据考证，南宋的三脆羹，系用鸡胗、肚头、海蜇三物制成。

做三脆羹，请准备鸡胗75克，肚头75克，水发海蜇头75克，水发蘑菇、豌豆、猪油、淀粉、姜丝、料酒、盐适量。先将肚头切开，去掉皮和白筋，立刀切成十字花纹，改成2厘米见方的块状；海蜇头改切成类似大小的佛手花纹块；香菇切成丝。先将肚头、鸡胗在滚水中焯七八分熟，捞出备用。另用猪油下锅，烧八成热，倒入香菇丝、豌豆、姜丝、盐、料酒，稍煸，加入高汤，下入肚头、鸡胗、海蜇头（为照顾现代人的口味，可勾以马蹄粉流水芡），即可装入汤碗上桌。

此菜脆鲜可口，宜于下饭。

宋五嫂鱼羹（原载《都城纪胜》）

说起南宋杭帮菜，有的人会自傲地说，杭州现在菜馆里做的宋嫂鱼羹，就是南宋菜。此言欠思量，时间已经穿越七八百年时空，宋嫂鱼羹中虽有宋五嫂鱼羹的影子，但已非“旧时王谢堂前燕”。第一，名称不一样，两只菜差一个“五”字；第二，宋五嫂鱼羹原用丰肥鲜美的黄河鲤鱼制作，而杭州并无此食材，乃是用鳜鱼替代的；第三，杭州的宋嫂鱼羹极为精致，少了北国粗放、古朴、简约的特色。换句话说，宋嫂鱼羹是宋五嫂鱼羹的现代版、杭州版，并非当年汴京传来的北宋风味。

关于宋五嫂，宋灌圃耐得翁在《都城纪胜》中将她列为南宋杭州名菜的专业生产户；将她制作的鱼羹，称之为“钱塘门外宋五嫂鱼羹”，与官巷口光家羹、寿慈宫前熟肉、涌金门灌肺、中瓦前职家羊肉等并列称之。由此可见，宋五嫂鱼羹在当时杭州有一定的知名度。



宋五嫂鱼羹

南宋古籍《武林旧事》卷七“乾淳奉亲”一章中，专门介绍了太上皇赵构接见宋五嫂的一段故事：说是南宋淳熙六年（1179）农历三月十五日，宋孝宗赵昚邀请养父赵构游西湖。先游了聚景园（今柳浪闻莺），后又登御舟，入里西湖，从断桥出来，又至珍珠园（《梦粱录》及《南宋古迹考》均称为“真珠园”，在雷峰塔前今汪庄一带），尽买湖中龟鱼放生，并宣唤在湖（湖畔）做买卖等人。内侍用小彩旗招引生意人，并各有物事赐给。当时有卖鱼羹人宋五嫂（丈夫在宋家排行老五，妻随夫姓，故名宋五嫂）对船上赵构父子自称：“东京（汴京，开封也）人氏，随驾（指赵构南渡）到此。”太上皇赵构特宣宋五嫂上船，并问她起居生活，念她年老，赐金钱十文、银钱一百文、绢十匹，命她向皇宫内苑嫔妃一应人，根据要求，向她们供应鱼羹……当时杭州人倾城而出（当时西湖在城外）看热闹，都称赞宋孝宗赵昚是个孝子。此事不胫而走，宋五嫂的鱼羹，顿时名播遐迩，成为杭州一道名菜。《梦粱录》《都城纪事》等书也都作了记载。还有人写诗道：“一碗鱼羹值几钱？旧京遗制动天颜。时人倍值来争市，半买君恩半买鲜。”宋五嫂也就成了一方富媪。

杭州没有黄河鲤鱼，当年宋五嫂用什么鱼代替，缺少具体记载。现代杭州厨师采用肥嫩多肉的鳜鱼制作，亦无大错。古代羹是浓汤，汤是热水，宋五嫂鱼羹用什么汤下鱼肉，也缺乏记载。笔者从历史角度考虑，古汉语之“鲜”字，由北方人以为味美的羊和南人以为可口的鱼组成；再之，南宋名菜鳖蒸羊，也是由鱼和羊组成；另有北方名菜“潘鱼”，也是用羊汤烧鱼。由此推论，身为北人的宋五嫂，当以羊汤打底做鱼羹，方不失七八百年前的风味。

如此一来，可以这样制作宋五嫂鱼羹：取用姜片、黄酒、胡椒炖烧适量羊肉羊骨制成奶汤一汤碗，备用。另取六七百克重的鳜鱼一条，洗净，放姜片、葱段、黄酒、精盐上笼蒸熟，卸下鱼肉，去大刺，放入羊汤烧沸，撒以少许胡椒粉和盐，即成鱼羹。

此羹鱼羊结合，水陆兼之，味鲜可口，独具古韵，比较接近宋五嫂鱼羹原味。

玉带羹（原载《山家清供》）

玉带羹是南宋林洪所著《山家清供》一书记载的一只文人墨客的私房菜。它的问世，同三个文人的一次聚会有关，而且有一个故事：有一年春天，林洪去拜访一个叫赵莼湖（壁）的朋友，刚好一个叫茅行泽（雍）的朋友也在座。大家一边喝酒一边谈论诗，一直到夜里，没有可吃的菜了。莼湖说，我有鉴湖里产的莼菜。行泽说，我有会稽山出的竹笋。林洪听了笑了起来，说，这可凑成一杯羹了。于是，主人叫仆人去做玉带羹（根据笋像玉，莼菜像带而取的名字）。

竹笋是蔬菜中最为鲜嫩的食材，苏东坡有诗赞曰："长江绕廓知鱼美，好竹连山觉笋香。"这位宋代有名的诗人及美食家，以鱼美与笋香对应称之，可见人间美味以鱼与笋为上。而蔬菜中能与竹笋媲美的，只有蘑菇，其他皆等而下之。至于莼菜，在蔬菜中的名声是稳坐第一把交椅的：《诗经》《楚辞》《齐民要术》等经典都提到它；晋代的两个成语"莼鲈之思"与"千里莼羹，未下盐豉"，都与它有关；元人将它比作"花中之兰"、"果中之荔枝"，说只有这两种东西还可以同它作配。这样两种文人墨客喜爱的食材放到一起做菜，那品位自然是很高的了。

玉带羹（古代称浓汤为羹，而汤则是热水，有成语称"赴汤蹈火"可证之）的汤用什么材料，林洪没有介绍。南宋菜金玉羹采用栗子与山药做金玉羹，林洪同样没有介绍用什么汤。栗子紧实，色若金子；山药（野山药也）厚实，形若白玉，这两种食材都是浑厚之物，



笔者根据宋人喜食羊肉之习俗，将所用之汤诠释为浓汁羊汤。而竹笋、莼菜为清爽、清鲜之物，笔者认为用鸡汤为佳，有锦上添花作用。后人对此也有研究，现代文学家叶圣陶在《藕与莼菜》一文中说到故乡出产的莼菜时，特别有感悟地说道：莼菜“本来没有味道，味道全在好的汤。但这样嫩绿的颜色与丰富的诗意，无味之中真是令人心醉”。叶老的这番话，说出了莼菜之所以能成为千古名菜的奥秘及要用好汤。无独有偶，杭州名菜西湖莼菜汤，也采用鸡汤打底，可见杭帮名厨天人合一、与名家心灵相通的感悟，我们不能说这与古人的想法毫无关系，兴许还是一种对美食精神的穿越传承呢。



宋墓壁画中的抱瓶人

据此，笔者认为玉带羹可以这样做：选择在春天的时候，准备嫩笋200克、新鲜莼菜200克（如无，可用瓶装莼菜，但色泽、口感、形态则大为逊色）、淡鸡汤一碗。先将嫩笋切成片状，在沸水中汆熟，捞出待用。再将莼菜叶茎切成寸长小段，在沸水中一烫即盛出。然后将鸡汤下锅，待沸，下笋片、莼段，等小滚即可撒少许盐调味盛出。如用仿南宋官窑汤盆盛放玉带羹，则珠联璧合，双美兼之，幸哉美哉！

此羹汤鲜菜嫩，色泽明快，为品格高雅之菜。

玉糁羹（原载《山家清供》）

玉糁羹有两个版本。

南宋美食家林洪，借苏东坡之口，介绍了一种用萝卜与米粉做成的玉糁羹，我们不妨叫做南宋版玉糁羹。

北宋文豪苏东坡，以词记载一种用芋艿与米粉做成的玉糁羹，我们不妨叫做北宋版玉糁羹。

南宋版玉糁羹，林洪是这样介绍的：苏东坡于某晚与其弟苏辙喝酒，喝得十分畅快。酒喝多了，就把萝卜敲碎煮烂，也不用别的佐料，直接放进米粉熬的糊中，调成羹来吃。吃着吃着，苏东坡忽然放下筷子，抚摸着桌子赞叹：如果不是西天仙境的、酥软的佳糕，世上哪会有这样的好味道。

北宋版玉糁羹，苏东坡的词是这样写的：“过子忽出新意，以山芋作玉糁羹，色香味皆奇绝。天上酥陀则不可知，人间决无此味也。”

萝卜有健胃、消食、化痰、止咳、顺气、利尿、清热、生津、解酒、抗癌作用，芋艿有益脾胃、调中气、化痰散结功效，粳米粉则有补中益气、健脾养胃功能。无论用萝卜与粳米粉组合做的玉糁羹，还是用芋艿与粳米粉组合做的玉糁羹，都是有利人体健康的食品。

做南宋版玉糁羹，请准备白色圆萝卜300克、粳米粉250克。先将萝卜洗净、敲碎、煮烂，挤去水分待用。另将粳米粉用清水煮成中等稀稠的糊糊，然后将两者拌和、搅匀即成。

需要说明的是，两宋时代的文人墨客讲究食物的本味及本身的香气，不喜过多放入调料，故上述两种玉糁羹今人食之，都会感到比较清淡无味。因此，可作适当调整，喜欢咸味的人，可酌放食盐；喜欢甜食的人，可酌放白糖或蜂蜜。

圆真僧粥（原载《夷坚志》）

南宋学者、杭州西溪洪氏家族中的著名人物洪迈，著有巨作《夷坚志》，书中多处地方介绍了杭州的风土人情、地方故事，其中也介绍了一些美食，圆真僧粥就是其中之一。圆真僧粥是一款鳜鱼粥，南宋时的和尚是否能吃荤味的鱼粥，不得而知，但此粥制作极有特色。目前鱼粥在江南一带很少见到，只有广东地区还有鱼片粥，但制法完全不同。

圆真僧粥制作时，要用四条大鳜鱼，去头尾、皮及内脏，以线系住鱼身脊骨上部，垂直放在锅中，线尾露在锅外，然后下水与米，另按平常习惯，酌放盐、酒、姜、花椒之类。等鱼粥烧得很烂时，则将吊住鱼的四条线并成一条抽一下，这时鱼骨都从粥中脱出，鱼肉皆融入粥中，美味就是这样做成的。这是一大锅鱼粥，可供多人食用。

鳜鱼营养十分丰富，有补气血、益脾胃功效。药圣李时珍在《本草纲目》中，赞其为“水豚”，即有水中之猪的肥美，又有河豚之鲜，但又无河豚之毒。用鳜鱼烧粥，显然不仅鲜美，而且补益人体健康。

洪迈书中介绍的鳜鱼粥，是一大锅，今日我们仿制，不妨小型化。请准备750克活鳜鱼一条，粳米350克，盐、酒、姜、花椒适量。先将鳜鱼宰杀去头、尾、皮、内脏，用麻绳一根，拴住鳜鱼脊骨上方，放入锅中，绳尾露在锅外。另将已淘净的粳米放入锅中，按常规加入水一起煮。等鱼粥烧得很烂时，则将吊住鱼脊的绳子抽一下，这时鱼骨便从粥中脱出，一锅美味的鳜鱼粥即圆真僧粥便做成，可趁热享用。

冰酪（原载《冰酪》）

“南宋四家”之一的杨万里，是较为人熟悉的一位诗人。“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”这首《咏荷》诗，广为杭州人熟知。凡提到西湖夏景，人们便会吟咏这一联名句。杨万里还有不少诗写到南宋的美食，《冰酪》就是其中一首。诗云：“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盆底碎，雪到口边消。”乍一看，还以为写的是现代人爱吃的冰激凌。的确，这是南宋“冰激凌”，它含有冰激凌的两种主要成分：冰与奶酪（奶酪中有奶油成分）。不要以为杨万里有过人的超前意识，我国实际上是食用冷饮最早的国家。早在商周、春秋战国时，我国已经有了用青铜器做的“冰箱”，这种“冰箱”是夹层的，里面可以放天然冰块，“箱”里可冷藏食物（包括酒与饮料）。那么这天然冰块是从哪里来的呢？原来古时，帝王与达官贵人都建有名叫“凌阴”的冰室。据考证，古时气候比现在冷，大江大河大湖一到冬天连底结冰，帝皇和达官贵人们都在皇宫或园子里挖有冰窖，而且规模很大。一到冬天，便叫下属和仆人们敲冰、取冰，贮藏在冰窖里。冰窖挖得很深，上覆厚厚泥土，窖口装门，门上盖稻草或棉麻织物，即使到了盛夏，冰窖里的天然冰也不会溶解多少，随时可以敲碎或用刀刨成“雪花”制作冷饮。《梦粱录》卷十六载有“雪泡梅花酒”，专供暑天饮用；《西湖老人繁胜录》载有“乳糖真雪”，用牛奶、糖和刨冰制作，更有一款“暑药冰水”，用解暑的中药和天然冰制作，书中载明“富家散暑药冰水”，说明是有钱人家在暑天做好事，送给过路的劳苦大众喝的。

由此可见，杨万里写的《冰酪》诗，是写实的作品。诗第一句

“似腻还成爽”，是写吃冰酪的口感；“才凝又欲飘”、“玉来盆底碎”是写冰酪的形态；“雪到口边消”，是写冰酪一入口就化了。

制作冰酪，请准备食用刨冰一汤勺，奶酪一小块，糖适量。先将奶酪捣碎，与刨冰、糖充分搅和，即成。

最后不得不说明的是，杨万里诗中说的冰酪，现在还在新疆南部的维吾尔族人中存在着。它的制作方法是：在一架脚踏的、红铜做的转筒当中放上一块块的冰，当卖冰酪者脚踩踏板，通过皮带带动转筒时，转筒中的冰便开始融化为冰雾，凝结到红铜做的转筒内壁上，卖冰酪者用一把长柄铁刀，将冰雾凝结的雪状物刮下来，放到一杯杯稀释的酸奶或牛奶水中，卖给过路人。卖冰酪的人（维吾尔族人叫这东西什么名称，我当年听不懂，故以现成“冰酪”的叫法代替）用的是天然冰，就是往年冬天采下、放入地下冰窖中贮存的，一直到夏天取出来应用。这种消暑的冰酪很受当地维吾尔族人欢迎。



宋代玛瑙桃州卮

沆瀣浆（原载《山家清供》）

这款名称奇特的饮料，据《山家清供》一书介绍，最早出自南宋皇室，后来流入士大夫家厨，成为一款私房饮料。从名称上看，“沆瀣”两字都属水旁，当是属于液体状的名饮。不仅如此，它还是一种食补食疗、有益健康、可口的饮料。

林洪在书中介绍沆瀣浆时，不光介绍此一名饮的做法，还在介绍的同时，穿插了一个生动的故事来诠释它：说是南宋时期的某一个雪



《美食天堂盛景图》局部

夜，名士张一斋在家中招待客人饮酒，喝到酩酊大醉，什么事都做不来，张一斋的熟友何时峰，从内室拿来一瓢“沆瀣浆”分给客人们喝，不知不觉之中，众人都醒过来了。客人感到既醒酒又可口，便问这个饮料的做法。主人很直爽地说，这饮料制作方子是从皇宫御厨那里得到的（可能有私人关系），做法倒很简易，只将新鲜甘蔗、白萝卜切成方块，用水煮烂取汁就成了。甘蔗汁水是甜的，白萝卜汁有一种清香，一起熬出的汁液自然好喝。林洪是一位博学多才的文人，他随即介绍说：甘蔗能够解酒醉，萝卜能帮助消化，喝醉后得到“沆瀣浆”，它的好处就可想而知了。



宋代带托的酒杯，即盘

南宋风情专家傅伯星早年曾在《浙江日报》著文说：南宋御饮“沆瀣浆”已为专家破译，如果用罐头真空包装，可胜过可口可乐！

沆瀣浆在常温下难以保鲜，要现制现喝，或采用高科技的真空罐头包装才能贮藏，以备不时之需。

制作沆瀣浆，请准备新鲜甘蔗（以绿皮为好）500克，刨去外皮，切成块状，再准备白萝卜（红皮水果萝卜口感更佳）500克，去根、蒂，也切成相同方块，放入不锈钢炖锅里（切不可用铁锅，以免变色），放适量水，先煮沸，后再转成中小火炖，直至甘蔗、萝卜酥烂如泥，用纱布过滤去渣，澄清后取上面的大部分，即可供饮。

此一名饮，林洪认为它的来历并不是仅仅出于南宋皇宫御厨，他认为春秋楚国大诗人屈原在《楚辞》中提到的“蔗浆”，恐怕也是指它吧！

姜蜜水（原载《武林旧事》）

南宋时，饮料有“凉水”之称，仅《武林旧事》“凉水”一栏，就记载着17种饮料，大致分为水果、中药、茶叶、豆类等几种。现在喝的饮料，很多加以各种调味、调色等的添加剂，如安赛蜜、甜蜜素、糖精钠、柠檬酸、苯甲酸钠等等，喝一瓶饮料，等于吃进了几个化工厂的化学制品。而南宋时，纯以自然材料制作饮料，不少都有保健作用。今日翻读南宋古籍的“凉水”专栏，不禁使人有返朴归真、回归自然之感，真正感到健康饮料的实质。在这17种饮料中，笔者从养生及口感的角度出发，向读者诸君推荐“姜蜜水”一款。

姜蜜水是以生姜、蜂蜜、清水三物组成。生姜是中药，也是调味品，含有姜油萜、姜酚、姜辣素等多种芳香、辛辣的成分。祖国传统医学认为，姜有发汗散寒、温胃止呕、祛寒痰、解鱼蟹菌蕈之毒的功效，同时对食物调味起到生香作用。蜂蜜含35%葡萄糖、40%果糖，这两种糖都可不经过消化直接为人体吸收，其他还含有多种维生素、多种微量元素、多种酶，无论从营养价值或医疗价值来说，蜂蜜是人类滋补、保健的最佳食品。祖国传统医学认为，蜂蜜有补虚、润燥、解毒、营养心肌、保护肝脏、降血压、防止动脉硬化等食补、食疗作用。

姜蜜水的两大主要成分组成，可说是珠联璧合、相得益彰。无论作为冷饮或热饮，都是一款绿色饮料。

制作姜蜜水，请准备鲜姜15克、蜂蜜50克。先把鲜姜洗净切成小粒，用适量清水煮一刻钟，让它沉淀，然后取其清汁与蜂蜜调和，浓度可用开水调和、掌握。欲热饮，即就飧用；作冷饮，可待其自然冷却。

此一饮料夏日饮用，有开胃、生津功效；冬日饮用，有祛寒、助消化作用。

农家腊酒（原载《游山西村》）

南宋诗人陆游有诗云：“莫嫌农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。”这农家腊酒，就是绍兴农村冬酿的土黄酒，因制作工艺关系，做出的酒混浊。即使这样，因为是用冬至后的水酿制（俗称冬酿），这酒易于保存，可让农民一年四季都能吃到纯粮酿制的酒。在上个世纪五六十年代，在杭州城里的酱园、酒店里，还能买到这种用黄泥封口坛装的、名曰“土黄”的黄酒。

说起土黄，还与绍兴农村的一种风俗有关：绍兴姑娘长到十七八岁便要出阁，嫁妆中就有女儿酒。这女儿酒便是姑娘出生时，父母专为将来女儿出嫁时酿制的一种土黄酒，常常少则几坛、多则几十坛，酒酿好便埋入地下。等到女儿长大成人，才从地里挖出来，随同其他嫁妆一起送往夫家。有的人家为图吉祥，还要在出土的酒坛上涂上厚泥及石膏，雕以各种吉祥的图案，并描之以彩漆或颜色，故这种酒又叫“花雕”。

绍兴农村代代酿酒，也就代代埋酒，因此代代吃不尽埋在地下的陈年佳酿，故绍兴黄酒有“三年陈”、“五年陈”、“十年陈”、“廿年陈”、“卅年陈”之称。

据《武林旧事》记载，南宋时有名酒54种，至今大多消亡或转为地方酒，只有黄酒流传至今，名闻大江南北，列为中国名酒。这种陆游经常品尝的糯米酒，不仅富含各种氨基酸、微量元素，有活血、养颜、健身、强心功能，而且能入药做成药酒或做中药的引子。除此以外，黄酒有解腥生香作用，厨师们在做菜时，常用它作料酒，它的作用没有其他酒可以替代，完全是一种国粹，足以体现这种南宋美酒的

特色。

要养生，吃黄酒。

自然，这酒现在不用自酿，绍兴“古越龙山”、“会稽山”、“塔牌”黄酒都是用富含会稽山矿物质的鉴湖水制作的，其中“塔牌”黄酒还远销东南亚及世界各国。



《美食天堂盛景图》局部

七宝擂茶（原载《梦粱录》）

七宝擂茶这只南宋名茶，就名称而言，有两个方面要作解释：一、什么叫“擂茶”？二、什么叫“七宝”？先说擂茶的“擂”。擂是“打”的意思，擂茶自然是用一种工具将茶叶打碎；被打碎的这种茶就叫擂茶。现在，湖南民间还有擂茶：将茶叶放在一个木制有盖的捣臼中，一根木杵从盖中的洞里插入，左手抓住臼盖臼身，右手就用力擂臼中的茶叶，直到茶叶被擂成粉状，然后放入碗中，加红枣、桂圆、芝麻等泡茶，茶中的干果用舌卷了吃，茶就直接喝。因为茶是擂成粉状的，开水泡后特别香浓，又加干果的香味，就别有风味。浙江德清农村用烘青豆、豆腐干丁等泡茶，虽然茶叶没有擂碎，但也是保留的一种古风。

再说“七宝”。七宝是佛家语，佛家将金、银、玛瑙、珊瑚等七种宝物称之为“七宝”（各部佛经说法不一），民间套用“七宝”名称称七种干果，泡入擂茶，称之为“七宝擂茶”。制作七宝擂茶，可用手头方便的七种干果与打碎的茶叶一起制作。

下面介绍制法：准备木捣臼一个，干燥绿茶（或红茶）10克，小红枣、椒盐花生米、桂圆肉、金橘饼、炒香的黑芝麻及炒熟的核桃肉适量。先将茶叶擂成粉末，（如日本的抹茶，也是中国传去的）放入敞口碗中，然后加入上述干果（桂圆肉和核桃肉要采用小块的），以沸水冲之，加盖焖一会儿，待茶、果香味透出，即可去盖品茶尝果，其味香美。

香圆杯（原载《山家清供》）

翻开七八百年前的南宋古籍，会发现那时人做菜点，构思奇巧、出神入化，比如用水果外壳做菜的盛器，与菜一起烹饪，使水果香气渗透菜肴，使菜带上水果的芬芳气息，例子有蟹酿橙、莲房鱼包等。这些菜的制作设想与精细，即使今人看了，都会自叹不如，令人感到匪夷所思。不仅如此，南宋文化人还用有香气的水果外壳做酒杯，使水果芬芳之香渗入酒中，使酒别有清香风味。林洪在《山家清供》一书中介绍的“香圆杯”，就是这样一种有代表性的制作实例。而且这里面还有一个故事。

说是南宋时期，有一个文化修养很高的大臣，名叫谢益斋（奕礼），不爱好饮酒，但曾有“不饮但能著醉”（不喝酒也能陶醉）之诗句。一天，与朋友谈文抚琴完，命左右侍从剖开一个香圆作两个酒杯，还叫人在香圆皮上刻上花，又叫人温皇上所赐之酒装入香圆杯，请客人喝。这个“香圆杯”散发出来的清香芬芳的酒气，简直使人觉得金尊玉爵（金、玉制作的酒器）同它相比，都不值分文了。

香圆是芸香科的常绿乔木，果实色黄似球，果皮、花、叶皆含芬芳物质，可提炼香精；果皮还可以入药，有下气化痰作用。目前，我国江苏、浙江、江西、安徽、四川一带皆有栽培。

制作香圆杯，请准备香圆一只（如无，可用香橙或大小合适的胡柚代替），先挖去瓤，有条件的话在果表刻花，以增加美感，然后倒入温过的十年陈黄酒或者红酒，加盖焖一刻钟左右即可享用。“杯”中之酒，透出果香，更为迷人。

雪泡梅花酒（原载《梦粱录》）

南宋时，杭城茶肆研究室内装饰，平时插四时花（按季换花），挂名人字画。春夏秋冬卖应时奇茶异汤，如冬月添卖七宝擂茶、馓子、葱茶，或卖盐豉汤，暑天则添卖雪泡梅花酒，或缩脾饮暑药之属。宋高宗绍兴年间（1131—1162）以来，卖梅花酒的茶肆，非常讲究艺术格调，常设有专门的乐队，以鼓乐吹奏《梅花引》曲，用银子做盂（敞口器皿，盛器也）、杓子、盏子，如酒肆，论一角二角卖，根据顾客付钱多少，用不同盛器盛装出售。

当时杭城各个茶肆所卖梅花酒都不同，如《武林旧事》《西湖老人繁胜录》皆记载出售一般梅花酒，独《梦粱录》卷十六“茶肆”专栏记载，有出售雪泡梅花酒的。

先说梅花酒，此酒并非以梅花泡酒，亦非以梅花酿酒，而是先要用白色的梅花瓣蒸馏出梅露，然后用梅露点茶或配酒。《百草镜》记载：“蒸露点茶，止渴生津，解暑涤烦。”由此可见，当时的茶博士（茶肆服务员的尊称）都有比较高的文化修养，熟知一些花卉中药的药理，能够熟悉它们的性能，做出色香味俱佳的消暑美酒。有的茶肆则更讲究，用年前冰窖贮藏的冬日干净的自然冰，刨出雪花（即刨冰），放入梅花酒，使酒增添凉爽，风味更加诱人。

制作雪泡梅花酒，可在春天取一些新鲜盛开的白梅花瓣，用清水漂净待用。另准备玻璃蒸馏器一个（大专院校及中学的实验室大都有此物），洗净，放入适量的白梅花瓣及清水，蒸馏梅露。然后将梅露放入耐低温容器内，用以冷冻。到炎夏时，用低度白酒，配入梅露，加食用冰的刨冰，即为雪泡梅花酒。

此酒清凉且梅花香味扑鼻，是消暑佳品。



后　记

饮食，是人生一项最基本的需要。随着生活品质的提升，现代人越来越重视如何吃得好，吃得健康。市场上关于吃的书也是汗牛充栋，但能比较系统介绍饮食文化方面的书籍不多，尤其是反映中国饮食业的昌盛时期——宋代饮食文化的书籍更少。因此，深入挖掘南宋的饮食文化，呈现南宋时期菜肴的特色和烹饪方法，让更多老百姓了解南宋饮食文化，丰富杭州历史文化的内涵，都具有重要的现实意义。

在本书即将出版之际，我们欣闻我省出台了《浙江省人民政府关于振兴浙菜加快发展餐饮业的意见》，提出“提升浙菜品牌，弘扬浙菜文化，打造美食浙江”的希望。因此，本书的出版恰逢其时，与省政府的这一文件精神不谋而合。

本书从策划、写作到出版前后历时近两年，本书的两位主要作者，均是南宋历史、南宋饮食文化方面的资深专家，他们从不同角度向人们诠释了南宋的饮食文化，透过他们翔实的史料、生动的叙述和珍贵的图片，首次向人们展示了南宋饮食业的方方面面。由傅伯星先生撰写的第一节至第六节，全面介绍了南宋饮食的概况和一些鲜为人知的轶闻趣事，配以自己收藏或绘制的图画，让人领略了南宋饮食业的繁荣和昌盛；由宋宪章先生撰写的第七节，钩沉了一道道南宋名菜佳肴的烹制方法，让以往尘封在历史文献中的南宋名菜佳肴真正可以走进现代人的厨房中，极富历史价值和现实意义。



因此在成书之际，特别要感谢以上两位老专家为本书作出的贡献。除此之外，在本书编著过程中，我们也得到了上级领导和各界热心人士的支持，衷心感谢九届全国人大常委、浙江省人大常委会原副主任、浙江大学教授毛昭晰对本书的编撰提出真知灼见；特别感谢陈红英书记、缪承潮区长对本书编辑和出版的关心；感谢杭州市政协文史委主任、杭州市书法家协会常务副主席宋涛为本书封面题词；感谢吴山铭楼总经理李法明、副总经理蒋兴龙、大厨金国建等给予的支持，将宋宪章先生写在书上的南宋时期菜肴烹饪并呈现出来；感谢顾勇、陈建荣、来国良、周晓璐、董国华等拍摄和提供了精美的图片；感谢西泠印社出版社徐炜、朱晓莉兢兢业业为本书编辑提供专业支持；感谢杭州晓钟文化策划有限公司仲向平、陈钦周等在策划、组稿和制版上给予的支持；也感谢玉皇山南指挥部、湖滨指挥部、望江指挥部、上城区投资控股集团、上城区工业园区等单位的支持，正是有了他们的支持，才使本书顺利付梓。

由于南宋饮食文化的博大精深，年代久远，一些典故、史料很难一一确认，书中定有差错或语焉不详之处，也欢迎读者予以指正。

编者

二〇一二年十二月十八日